

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kontrol Diri

a. Definisi Kontrol Diri

Ghufron & Risnawita berpendapat kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menahan dan mengelola dorongan serta impuls yang muncul dalam situasi tertentu, sehingga memungkinkan individu untuk berperilaku sesuai dengan norma dan tujuan yang diinginkan.²⁰ Baumeister et al. menyatakan bahwa kontrol diri adalah kapasitas individu untuk mengendalikan impuls, menahan godaan, dan mengarahkan perilaku sesuai dengan norma sosial atau tujuan pribadi. Kemampuan ini mencakup aspek-aspek pengelolaan diri seperti pengaturan emosi, fokus pada tujuan, dan penundaan kepuasan untuk mencapai hasil yang lebih baik.²¹ Menurut Averill kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengarahkan perilaku sesuai dengan tuntutan dan norma yang ada, serta untuk mempertahankan konsistensi antara tujuan pribadi dan perilaku yang diambil.²² Kontrol diri juga dipandang sebagai keterampilan dalam mengatur emosi dan perilaku

²⁰ Ghufron, M. N., dan Risnawati, D. *Teori dan Aplikasi Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), 95.

²¹ Baumeister, R. F., et al. *Losing Control: How and Why People Fail at Self-Regulation*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67 No. 6 (1994), 1173-1184.

²² *Personal Control over Aversive Stimuli and Its Relationship to Stress*, Averill, J. R., *Psychological Bulletin*, vol. 80, no. 4, 1973, hal. 286-303.

yang memungkinkan individu untuk bertindak secara rasional, meskipun menghadapi tekanan atau godaan.²³

Berdasarkan berbagai definisi, kontrol diri berarti sebagai kemampuan individu untuk mengatur dan mengendalikan perilaku, emosi, serta pikiran dalam menghadapi situasi tertentu atau tekanan, demi mencapai tujuan yang lebih baik. kontrol diri mencakup kemampuan mengatur diri secara emosional dan perilaku, menahan dan mengelola dorongan agar tetap bertindak sesuai norma dan tujuan, mengendalikan diri dalam jangka panjang saat menghadapi godaan, serta mempertahankan konsistensi antara tujuan pribadi dalam menentukan perilaku yang diambil. Kesimpulannya, kontrol diri adalah keterampilan penting yang memungkinkan individu untuk bertindak rasional meskipun dihadapkan pada tantangan atau tekanan yang dapat menghalangi pencapaian tujuan.

a. Aspek-aspek Kontrol Diri

Menurut Ghufron dan Risnawita terdapat 3 aspek dalam kontrol diri diantaranya sebagai berikut:

1) Kontrol Perilaku (*Behavior Control*)

Kontrol perilaku merujuk pada kesiapan individu untuk merespons situasi yang tidak menyenangkan dengan mengubah atau memodifikasi keadaan tersebut. Kemampuan mengontrol perilaku ini dibagi menjadi dua komponen, yaitu kemampuan untuk mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan untuk

²³ Ghufron, M. N., dan Risnawati, D. *Psikologi Umum* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), 60.

memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan adalah kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, apakah dirinya sendiri atau aturan perilaku, dengan menggunakan kemampuan internalnya, dan jika tidak mampu, individu akan menggunakan sumber eksternal. Sedangkan kemampuan mengatur stimulus adalah kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak diinginkan dihadapi. Beberapa cara yang dapat digunakan untuk mengatur stimulus tersebut adalah mencegah atau menghindari stimulus, menempatkan tenggat waktu di antara rangkaian stimulus sebelum waktu berakhir, dan membatasi intensitasnya.

2) Kontrol Kognitif (*Cognitif Control*)

Kontrol kognitif adalah kemampuan individu untuk menghadapi informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasinya, menilai, atau menghubungkannya dengan suatu kerangka kognitif sebagai bentuk adaptasi psikologis atau pengurangan tekanan. Aspek ini terdiri dari dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Dengan memiliki informasi tersebut, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memerhatikan segi-segi positif secara subjektif.

3) Mengontrol Keputusan (*Decesional Control*)

Mengontrol keputusan adalah kemampuan seseorang untuk membuat pilihan atau tindakan berdasarkan keyakinan atau persetujuannya. Kemampuan kontrol diri dalam menentukan pilihan akan beroperasi ketika individu memiliki kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan untuk memilih dari berbagai opsi tindakan.²⁴

b. Faktor-Faktor Kontrol Diri

Faktor-faktor kontrol diri menurut Ghufron dan Risnawita sebagai berikut :

1) Faktor Internal

- a. Kepribadian: Karakteristik individu, seperti ketahanan, kesabaran, dan kemampuan beradaptasi, berpengaruh signifikan terhadap kontrol diri. Individu dengan kepribadian yang stabil cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik.
- b. Motivasi: Motivasi intrinsik menjadi pendorong utama dalam pengendalian diri. Ketika individu memiliki tujuan yang jelas dan berharga, mereka lebih mampu mengatur perilaku dan emosi mereka

2) Faktor Eksternal

- a. Lingkungan Keluarga: Keluarga yang mendukung dan memberikan bimbingan yang efektif dapat meningkatkan kemampuan anak untuk mengontrol diri. Interaksi positif dengan anggota keluarga menciptakan lingkungan yang kondusif bagi pengembangan kontrol diri.

²⁴ Ibid, 29.

- b. Pengaruh Teman Sebaya: Teman sebaya yang positif dapat memberikan dukungan dan mendorong perilaku yang baik. Sebaliknya, teman yang negatif dapat memicu perilaku kurang baik dan mengurangi kontrol diri individu

3) Pengalaman Hidup

Pengalaman masa lalu, baik positif maupun negatif, membentuk cara individu mengelola emosinya dan bertindak. Pengalaman yang kaya dapat memberikan pelajaran berharga dalam mengembangkan kontrol diri.

4) Pendidikan dan Pembelajaran

Pendidikan formal dan informal sangat berperan dalam membentuk kontrol diri. Melalui pendidikan, individu dapat mengembangkan keterampilan sosial dan emosional yang diperlukan untuk mengatur perilaku mereka.

5) Kesadaran Diri

Kesadaran akan emosi dan perilaku sendiri adalah kunci dalam mengelola reaksi terhadap berbagai situasi. Individu yang memiliki kesadaran diri yang tinggi dapat lebih baik dalam mengendalikan impuls.

6) Faktor Psikologis

Tingkat stres, kecemasan, dan depresi sangat memengaruhi kontrol diri. Kondisi mental yang tidak stabil cenderung mengurangi

kemampuan individu untuk mengatur diri dan mengambil keputusan yang tepat.²⁵

B. *Fatherless*

a. Definisi *Fatherless*

Menurut Michael E. Lamb *fatherless* adalah keadaan di mana seorang anak tidak memiliki kehadiran ayah yang aktif dan terlibat dalam tumbuh kembang hidupnya.²⁶ Prof. Siti Zubaidah menjelaskan bahwa *fatherless* mencerminkan kondisi di mana seorang ayah tidak berperan aktif dalam kehidupan anaknya, yang berpotensi menyebabkan masalah seperti rendahnya rasa percaya diri dan peningkatan perilaku menyimpang.²⁷ Keterlibatan ayah sangat penting dalam membentuk karakter dan perilaku anak sejak dini.²⁸

Suroso S. menambahkan bahwa "*fatherless*" dapat mengakibatkan dampak jangka panjang pada perkembangan anak, termasuk kesulitan dalam membentuk hubungan sosial dan meningkatkan risiko perilaku menyimpang di masa remaja.²⁹ Kehadiran figur ayah berperan penting dalam memberikan rasa aman dan kepercayaan diri bagi anak.³⁰

²⁵ Ghufroon, M. N., & Risnawati, L. *Psikologi Remaja*. (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), 112-131.

²⁶ Lamb, M. E. *The Role of Fathers in Child Development*. (New York, NY: John Wiley & Sons, 2024), 35

²⁷ Zubaidah, S. *Keluarga dan Perkembangan Anak: Studi Kasus Fatherless* (Jakarta: Prenada, 2019), 56.

²⁸ *Ibid*, 60

²⁹ Suroso, S. *Dampak Fatherless Terhadap Perkembangan Remaja* (Surabaya: Penerbit Bumi Aksara, 2021), 90

³⁰ *Ibid*, 92

Kesimpulan dari berbagai pandangan mengenai *fatherless* adalah bahwa keadaan di mana seorang anak tidak memiliki kehadiran ayah yang aktif dalam kehidupannya dapat berdampak negatif pada perkembangan anak. *Fatherless* berpotensi menurunkan rasa percaya diri, meningkatkan perilaku menyimpang, serta mempersulit anak dalam membentuk hubungan sosial. Peran ayah sangat penting dalam memberikan bimbingan, dukungan, serta rasa aman yang krusial bagi perkembangan anak, baik secara emosional maupun perilaku, sejak usia dini. Tanpa kehadiran ayah, anak berisiko mengalami dampak jangka panjang yang merugikan dalam kehidupannya.

b. Aspek-aspek *Fatherless*

Menurut Michael E. Lamb, ada beberapa aspek-aspek *fatherless*.

Sebagai berikut:

1) Aspek Identitas

Kehadiran ayah berperan penting dalam membantu anak membentuk identitas diri yang sehat. Tanpa bimbingan ayah, anak dapat mengalami kebingungan mengenai peran gender dan identitas mereka.

2) Aspek Keluarga

Keluarga tanpa ayah sering memiliki dinamika yang berbeda, yang dapat mempengaruhi hubungan antar anggota keluarga, termasuk hubungan ibu dan anak.

3) Aspek Kultural

Dalam banyak budaya, peran ayah sangat signifikan, dan *fatherless* dapat mempengaruhi cara pandang anak terhadap norma dan nilai budaya yang ada.

4) Aspek Perkembangan Kognitif

Keluarga yang tidak memiliki sosok ayah sering kali mengalami kesulitan ekonomi, yang dapat mempengaruhi akses anak terhadap pendidikan dan kesehatan. Masalah ini sering kali berkaitan dengan struktur keluarga yang tidak stabil.

5) Aspek Spiritual

Ayah sering berperan dalam mentransmisikan nilai-nilai spiritual dan moral kepada anak. Tanpa bimbingan ini, anak dapat mengalami kebingungan mengenai nilai-nilai yang mereka anut

6) Aspek Resiliensi

Anak yang tumbuh tanpa kehadiran ayah mungkin harus mengembangkan ketahanan yang lebih besar untuk menghadapi kesulitan, meskipun hal ini bisa menjadi tantangan besar.³¹

c. Faktor-faktor *fatherless*

Menurut Hidayat, ada beberapa faktor *Fatherless*. Berikut adalah penjelasannya:

1) Faktor Keluarga

Perceraian: Perceraian sering menjadi penyebab utama ketiadaan sosok ayah dalam keluarga. Anak-anak dari keluarga yang bercerai sering kali merasakan dampak emosional yang mendalam.

³¹ Lamb, M. E, B. *The Role of Fathers in Child Development*. John Wiley & Sons, 2010), 162-165

Kematian: Kehilangan ayah karena kematian juga merupakan faktor signifikan yang menyebabkan anak tumbuh tanpa sosok ayah.

2) Faktor Sosial

Status Sosial Ekonomi: Keluarga dengan latar belakang ekonomi yang rendah lebih rentan terhadap situasi *Fatherless*. Situasi ini sering kali memperburuk kondisi kehidupan anak.

3) Faktor Psikologis

Masalah kesehatan mental pada ayah dapat menyebabkan ketidakaktifan dalam peran ayah, yang berdampak pada anak

4) Faktor Lingkungan

Lingkungan yang tidak aman atau stabil dapat berkontribusi pada ketidakstabilan dalam keluarga, yang berujung pada situasi *Fatherless*.³²

C. Dinamika Hubungan *Fatherless* dengan Kontrol Diri Siswa

Budaya di Indonesia mengenai sosok ayah hanyalah orang yang mencari nafkah untuk menghidupi dan membeli kebutuhan sehari-hari keluarganya. Budaya tersebut sudah ada sejak lama dan sudah pasti menjadi turun-menurun dan dianggap wajar oleh setiap masyarakat yang ada di Indonesia. Hal tersebut mengakibatkan adanya fenomena *fatherless* di Indonesia. Perilaku menyimpang yang dilakukan oleh para siswa kerap menjadi bahan pembicaraan masyarakat dari tahun ketahun dengan motif yang berbeda. Sebagian masyarakat mempersepsikannya

³² Suroso, S. *Peran Ayah dalam Keluarga dan Dampaknya terhadap Anak*. (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2013), 45-60.

atas sebab kurangnya kedisiplinan dari pihak sekolah, ada juga yang mengatakan karena kesalahan pola asuh orang tua, sehingga mengakibatkan seorang anak tidak mampu mengontrol dirinya dan melakukan penyimpangan.³³

Fatherless atau ketidak hadirannya ayah di Indonesia menjadi persoalan besar. *Fatherless* dapat didefinisikan sebagai ketidak hadirannya ayah baik secara fisik maupun psikologis dalam kehidupan seorang anak. Hal ini dapat terjadi akibat perceraian, kematian ayah, perpisahan karena masalah hubungan, atau perpisahan karena masalah kesehatan fisik atau mental. Kekosongan peran dan keterlibatan ayah dalam mengasuh anak menyebabkan perpisahan antara ayah dan anak. Ada juga disosiasi dari hubungan dekat dengan anak tersebut, dan meskipun sang ayah tinggal bersama anak, jumlah dan kualitas pertemuannya sangat minim. Oleh karena itu, ayah tidak sepenuhnya berperan dan terlibat dalam membesarkan anak. Keadaan ini menunjukkan bahwa individu yang mengalami *fatherless* dapat memiliki harga diri rendah ketika dewasa akibat kurangnya pengalaman bersama ayah.³⁴

Kontrol diri disini diartikan sebagai salah satu tugas perkembangan remaja yaitu memperkuat kemampuan mengendalikan diri berdasar skala nilai, prinsip- prinsip hidup. Remaja yang memiliki kontrol diri, memungkinkan remaja dapat mengendalikan dirinya dari perilaku-perilaku yang melanggar aturan serta norma-norma yang ada

³³ Sundari, L., & Herdajani, F. "*Fatherless dan Pengaruhnya Terhadap Perkembangan Psikologis Anak.*" *Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 2, No. 4,(2013) hlm. 45-53.

³⁴ Yusuf, M. (2013). "*Dampak Fatherless dalam Kehidupan Anak.*" *Universitas Pendidikan Indonesia*, hlm. 25-30.

di masyarakat, karena remaja yang memiliki pengendalian diri berarti telah mampu membedakan perilaku baik dan buruk serta dapat menempatkan diri pada kondisi dan dalam situasi apaun. Elfida menambahkan bahwa kontrol diri berkaitan dengan bagaimana cara individu mengendalikan emosinya serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya, mengontrol emosi berarti mendekati situasi dengan menggunakan sikap yang bersifat rasional yang berfungsi untuk merespon situasi tersebut serta mencegah munculnya reaksi yang berlebihan sehingga menimbulkan suatu permasalahan.³⁵

Hubungan antara *fatherless* dengan kontrol diri dapat dijelaskan melalui *attachment theory* yang dikemukakan oleh John Bowlby. Teori ini menjelaskan bahwa kualitas keterikatan (*attachment*) antara anak dengan pengasuh utamanya terutama orang tua memiliki dampak jangka panjang terhadap kemampuan anak dalam mengelola emosi, membangun hubungan sosial, dan mengembangkan kontrol diri. Anak yang tumbuh tanpa kehadiran sosok ayah secara aktif (*fatherless*) cenderung mengalami keterbatasan dalam membentuk keterikatan yang aman (*secure attachment*), sehingga berisiko menunjukkan ketidakmampuan dalam mengatur dorongan dan perilaku secara efektif.³⁶

Dalam konteks ini, kontrol diri (*self-control*) dipahami sebagai kemampuan individu untuk menahan impuls, mengelola emosi, serta

³⁵ *Ibid* 28.

³⁶ Bowlby, John. *Attachment and Loss: Volume 1. Attachment*. (New York: Basic Books, 1969).

bertindak sesuai dengan norma sosial dan tujuan jangka panjang. Menurut Gottfredson dan Hirschi dalam *General Theory of Crime*, individu yang memiliki kontrol diri rendah cenderung lebih mudah melakukan perilaku impulsif, agresif, serta kesulitan dalam menunda kepuasan demi pencapaian hasil yang lebih baik.³⁷ Ketiadaan sosok ayah dalam proses pengasuhan baik karena perceraian, kematian, atau ketidakterlibatan emosional dapat melemahkan proses internalisasi nilai dan pengaturan diri selama masa perkembangan anak.

Temuan empiris turut memperkuat hubungan ini. Sebuah meta-analisis yang dilakukan oleh Charles M. Lammers dan Susan P. Clark menyimpulkan bahwa remaja yang dibesarkan dalam kondisi *fatherless* menunjukkan tingkat kontrol diri yang lebih rendah dan kecenderungan perilaku agresif yang lebih tinggi, khususnya pada laki-laki.³⁸ Selanjutnya, Sarah E. Stone dan Mark T. Greenberg (2018) juga menemukan bahwa ketidakhadiran ayah memiliki pengaruh negatif terhadap kemampuan pengendalian diri dan pencapaian akademik pada remaja.³⁹

Kondisi ini juga tercermin dari hasil observasi di SMPN 1 Baron Nganjuk. Melalui wawancara awal dan informasi dari guru Bimbingan Konseling, diketahui bahwa siswa yang berasal dari keluarga tanpa

³⁷ Gottfredson, M. R., & Hirschi, T. *A General Theory of Crime*. (Stanford: Stanford University Press, 1990), hlm. 89.

³⁸ Lammers, Charles M., & Clark, Susan P., "The Influence of Fatherlessness on Self-Control and Aggressive Behavior: A Meta-Analytic Review," *Journal of Adolescent Psychology*, Vol. 12, No. 3 (2021): 213–229.

³⁹ Stone, Sarah E., & Greenberg, Mark T., "Father Absence and Its Impact on Adolescent Self-Control and Academic Achievement," *Journal of Youth and Adolescence*, Vol. 47 (2018): 175–192.

kehadiran ayah menunjukkan tanda-tanda rendahnya kontrol diri. Mereka mudah tersulut emosi, cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, serta mengalami kesulitan dalam mengelola tekanan akademik dan emosional. Perilaku seperti melampiaskan emosi secara verbal maupun fisik ketika menghadapi masalah turut mengindikasikan lemahnya kemampuan pengaturan diri.

Namun demikian, tidak semua individu dengan latar belakang *fatherless* mengalami gangguan kontrol diri secara langsung. Kehadiran faktor pelindung seperti dukungan emosional dari ibu, lingkungan sekolah yang suportif, peran figur pengganti ayah (*father figure*), serta pendidikan karakter dalam komunitas sosial berkontribusi dalam membentuk kontrol diri yang lebih sehat.

Penelitian yang dilakukan oleh Putri Ragieli Cici Anggraeni di SMA Negeri 10 Kota Semarang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kondisi *fatherless* dan kontrol diri. Dengan jumlah responden sebanyak 103 siswa, hasil analisis menggunakan korelasi Pearson menghasilkan nilai $r = -0,341$ dan signifikansi $p = 0,0005$, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *fatherless*, maka semakin rendah kontrol diri yang dimiliki siswa.⁴⁰

Penelitian lainnya oleh Lailatul Qomariyah di Desa Krampilan, Kabupaten Probolinggo, juga menunjukkan hasil serupa. Dalam penelitian yang melibatkan 60 remaja, diperoleh nilai korelasi $r = -0,551$

⁴⁰ Anggraeni, Putri Ragieli Cici. *Hubungan antara Fatherless dengan Kontrol Diri pada Siswa SMA Negeri 10 Kota Semarang*. Universitas Islam Sultan Agung, 2024.

dengan signifikansi $p < 0,05$, yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara ketidakhadiran ayah dan kontrol diri remaja.⁴¹

Berdasarkan kajian teori dan temuan-temuan penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *fatherless* dengan kontrol diri. Ketidakhadiran peran ayah dalam kehidupan remaja terbukti dapat menghambat proses pengembangan kontrol diri, yang tercermin melalui perilaku impulsif, ketidakmampuan dalam mengelola emosi, serta pengambilan keputusan yang tidak rasional. Oleh karena itu, diperlukan intervensi psikososial dari keluarga, sekolah, maupun lingkungan sosial untuk membantu siswa mengembangkan kontrol diri secara optimal meskipun dalam kondisi keluarga yang tidak utuh.

G. Kerangka Berfikir

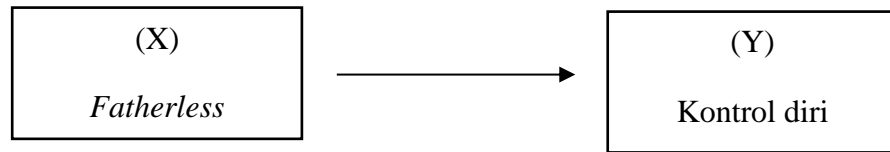
1. Kerangka teoritis

Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *fatherless* (X) sedangkan variabel terikat adalah kontrol diri (Y). Penelitian yang dilakukan yaitu untuk menguji hipotesis dan mengetahui apakah ada hubungan antara variabel *fatherless* dengan kontrol diri.

Hubungan kedua variabel tersebut dapat dilihat dari kerangka teoritis berikut ini:

⁴¹ Qomariyah, Lailatul. *Hubungan antara Fatherless dengan Self-Control Remaja di Desa Krampilan, Kecamatan Besuk, Kabupaten Probolinggo*. UIN KHAS Jember, 2024.

Berikut gambar 2.1 kerangka penelitian ini



Berdasarkan pada kerangka di atas, bisa dijelaskan bahwa variabel *fatherless* memiliki hubungan terhadap kontrol diri pada siswa. Dimana arah hubungan ini berkorelasi negatif yang artinya apabila semakin tinggi *fatherless* maka kontrol diri akan rendah begitupun sebaliknya jika *fatherless* rendah maka kontrol diri akan tinggi.

H. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah pernyataan atau dugaan sementara yang diajukan oleh peneliti sebagai jawaban awal terhadap suatu masalah penelitian. Hipotesis berfungsi sebagai dasar untuk melakukan penelitian lebih lanjut dan mengarahkan pengumpulan serta analisis data. Hipotesis terbagi menjadi dua jenis utama: Hipotesis Nol (H_0), yang menyatakan tidak ada hubungan atau pengaruh antara variabel yang diteliti, serta Hipotesis Alternatif (H_a), yang menyatakan adanya hubungan atau pengaruh antara variabel tersebut dan merupakan hipotesis yang ingin dibuktikan melalui penelitian. Sehubungan dengan permasalahan diatas, peneliti mengemukakan hipotesis sebagai berikut:

H_0 : Tidak terdapat hubungan antara *fatherless* dengan kontrol diri siswa di SMPN 1 Baron Nganjuk.

H_a : Terdapat hubungan antara *fatherless* dengan kontrol diri siswa di SMPN 1 Baron Nganjuk.