

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Guru Akidah Akhlak

1. Pengertian Guru Akidah Akhlak

Secara bahasa guru sering diartikan sebagai pendidik. Demikian pula dalam bahasa arab disebutkan dalam beberapa kata yaitu *mudarris*, *mu'allim*, *murrabbi*, dan *mu'addib* meskipun memiliki makna yang sama, akan tetapi memiliki karakteristik yang berbeda.¹ Sedangkan secara istilah guru diartikan sebagai seseorang yang berdiri di depan kelas untuk menyampaikan ilmu pengetahuan. Namun dalam paradigma baru guru bukan hanya bertindak sebagai pengajar, tetapi juga sebagai motivator dan fasilitator proses belajar mengajar yaitu realisasi dan aktualisasi potensi manusia agar dapat mengimbangi kelemahan pokok yang dimilikinya.²

Menurut Ahmad Tafsir, guru merupakan orang dewasa yang bertanggung jawab memberikan pertolongan siswanya dalam perkembangan jasmani maupun rohani agar mencapai tingkat kedewasaan, mampu berdiri sendiri memenuhi tugasnya sebagai hamba dan khalifah Allah, serta menjadi makhluk sosial dan individual yang mandiri.³ Sedangkan menurut Mulyasa, definisi guru yaitu

¹ Shilpy A Octavia, *Etika Profesi Guru* (Yogyakarta: Deepublish, 2020), 10-12.

² Aris Shoimin, *Guru Berkarakter untuk Implementasi Pendidikan Karakter* (Yogyakarta: Gava Media, 2014), 8-9.

³ Khusnul Wardan, *Guru Sebagai Profesi* (Yogyakarta: Deepublish, 2019), 109.

seseorang yang harus memiliki kualifikasi akademik dan kompetensi sebagai agen pembelajaran, sehat jasmani maupun rohani, serta memiliki kemampuan mewujudkan tujuan secara nasional.⁴

Selain itu, guru sebagai pendidik maupun pengajar merupakan faktor penentu kesuksesan setiap usaha pendidikan. Itulah sebabnya setiap perbincangan mengenai pembaruan kurikulum, pengadaan alat-alat belajar sampai pada kriteria sumber daya manusia yang dihasilkan oleh usaha pendidikan, selalu bermuara pada guru. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya posisi guru dalam dunia pendidikan.⁵

Dari beberapa pemaparan diatas maka dapat disimpulkan bahwa guru merupakan seorang pahlawan mulia yang tidak hanya memberikan ilmu pengetahuan akan tetapi juga memberikan teladan yang baik bagi siswanya. Selain itu, tugas utama serta kewajiban seorang guru adalah suatu pekerjaan yang tidak mudah dan tidak dapat dilakukan oleh sembarang orang, akan tetapi hanya dapat dilakukan oleh orang yang memiliki wewenang bidang akademisi, berkompeten secara operasional dan profesional.

Secara bahasa Akidah berasal dari bahasa arab عقيدة (Akidah) dari kata عقد-يعقد-عقدا artinya buhul/tali. Tali yang mengikat sesuatu di dalam hati. Sesuatu itu adalah kebenaran yang kita yakini yang bersumber dari kitabullah (Al-Qur'an) dan Sunnah Rasulullah SAW,

⁴ Paramita Susanti dan Rieneke Ryke Kalalo, *Kompetensi Guru dalam Peningkatan Prestasi Belajar Siswa pada Masa Pandemi Covid-19* (Pekalongan: NEM, 2021), 10-11.

⁵ Diny Kristianti, *Psikologi Pendidikan Islam* (Bandung: CV. Confident, 2016), 123.

yakni Dinul Islam.⁶ Akidah Islam merupakan keyakinan beragama yang sesuai dengan kaidah-kaidah islam yang telah diwahyukan oleh Allah SWT dan diajarkan Nabi Muhammad SAW tanpa ada ragu dan kebimbangan. Barang siapa yang beriman dengan kokoh maka akan mendapat ketentraman dan amal merupakan buah dari keimanan.

Muhaimin menjelaskan akidah secara istilah menurut Ibn Taimiyah dalam bukunya “Akidah Al-Wasithiyah” menjelaskan bahwa suatu perkara harus dibenarkan dengan hati sehingga jiwa menjadi tenang dan berujung yakin dan mantap tanpa ada keraguan dan kecurigaan.⁷ Akidah diibaratkan sebuah pondasi bangunan. Pondasi harus dibangun dengan kuat dan kokoh agar bangunan tidak mudah goyah dan runtuh. Bagunan disini dimaksudkan sebagai Islam yang benar, menyeluruh, dan sempurna. Sedangkan akidah merupakan misi yang ditugaskan Allah untuk semua Rasul-Nya, yang pertama sampai terakhir. Akidah tidak dapat berubah karena pergantian nama, tempat, atau perbedaan suatu golongan.⁸

Maka dapat dikatakan bahwa akidah merupakan keyakinan yang kokoh terhadap islam secara menyeluruh sesuai dengan kaidah-kaidah islam. Suatu perkara harus dibenarkan dengan hati sehingga jiwa menjadi tenang, mantap tanpa ada keraguan.

⁶ Zahri, *Pokok-Pokok Akidah yang Benar* (Yogyakarta: Deepublish, 2019), 1.

⁷ Kutsiyyah, *Pembelajaran Akidah Akhlak* (Madura: Duta Media Publishing, 2019), 2-5.

⁸ Dedi Wahyudi, *Pengantar Akidah Akhlak dan Pembelajarannya* (Yogyakarta: Lintang Rasi Aksara Books, 2017), 2.

Pembahasan tentang akidah selalu tidak lepas dari Akhlak. Akhlak secara bahasa berasal dari bahasa arab, yaitu dari kata “*Khalaqa*” yang asal katanya “*Khaliqun*”. Berarti adat, peragai, tabiat. Dapat juga dikatakan sebagai tatanan perilaku manusia dalam segala aspek kehidupan. Secara umum akhlak dapat disamakan dengan nilai moral atau etika. Ibn Miskawaih merupakan pakar bidang akhlak terkemuka beliau mengatakan bahwa akhlak adalah sifat tertanam dalam jiwa seseorang yang mendorongnya untuk melakukan perbuatan tanpa memerlukan pemikiran dan pertimbangan.⁹

Ketika akhlak dipahami sebagai sesuatu yang melekat pada diri seseorang, maka perbuatan baru bisa disebut akhlak apabila memenuhi kriteria sebagai berikut. *Pertama*, perbuatan dilakukan secara berulang-ulang. *Kedua*, perbuatan muncul secara tiba-tiba tanpa dipikirkan terlebih dahulu yang melahirkan kebiasaan. *Ketiga*, kekuatan jiwa dalam diri manusia. Tentu dari ketiga unsur akhlak diatas tidak lepas dari kehendak dan kebiasaan, yang merupakan faktor penentu akhlak. Dari kedua faktor tersebut kehendak menjadi faktor utama sekaligus faktor penggerak yang menimbulkan sifat dan perbuatan manusia. Kehendak memiliki dua macam perbuatan, yaitu sebagai pendorong ataupun penolak. Berarti bahwa kehendak adalah

⁹ Beni Ahmad Saebani dan Abdul Hamid, *Ilmu Akhlak* (Bandung: CV. Pustaka Setia, 2010), 10-14.

sumber segala macam perbuatan. Dari kehendak timbul segala kebaikan dan keburukan.¹⁰

Sedangkan hubungan antara Akidah dan Akhlak terbagi menjadi 2 macam yaitu dari segi obyek pembahasan dan dari segi fungsinya. Dari segi obyek pembahasan, akidah membahas tentang Tuhan. Baik Zat, sifat, maupun perbuatan. Kepercayaan dan keimanan yang kuat kepada Tuhan memberikan landasan untuk mengarahkan amal perbuatan seseorang, sehingga perbuatan yang dilakukan semata-mata karena Allah Swt. Maka akidah akan mengarahkan seseorang melakukan perbuatan amal yang ikhlas dan keikhlasan adalah bentuk akhlak mulia. Dari segi fungsi, akidah menghendaki agar seseorang yang bertauhid mencontoh terhadap subyek yang terdapat dalam rukun iman.¹¹

Antara Akidah dan Akhlak keduanya saling berkaitan terutama dalam implementasi pembelajaran. Berbagai amal baik akan memiliki nilai ibadah dan terkontrol dari berbagai penyimpangan. Seperti halnya jiwa dan raga. Akhlak konsekuensi iman, akhlak manifestasi iman. Tujuan akhlak mengenali sang pencipta. Sehingga iman seseorang dapat diukur dari kualitas akhlaknya.¹²

Dapat disimpulkan bahwa untuk mendapatkan generasi muda yang berakidah dan berakhlak mulia, diperlukan adanya pendidikan ,

¹⁰ Samsul Munir Amin, *Ilmu Akhlak* (Jakarta: Amzah, 2016), 6-8.

¹¹ Muh. Asroruddin Al Jumhuri, *Belajar Akidah Akhlak : Sebuah Ulasan Ringkas tentang Asas Tauhid dan Akhlak Islamiyah* (Yogyakarta: Deepublish, 2015), 15-17.

¹² Rahmat Sholihin, *Akidah Akhlak dalam Perspektif Pembelajaran di Madrasah Ibtidaiyah* (Indramayu: Adab, 2021), 20-21.

pembentukan dan penanaman nilai akhlaqul karimah. Disinilah letak pentingnya pembelajaran akidah akhlak. Bahwa bagus tidaknya akhlak seseorang semata-mata ditentukan oleh sempurna atau tidaknya iman yang dimiliki. Iman dapat diibaratkan sebagai bangunan gedung. Kokoh tidaknya bangunan tersebut sangat ditentukan oleh pondasi yang melandasinya.

2. Peran dan Fungsi Guru Akidah Akhlak

Guru merupakan subjek yang memegang peran utama dalam membentuk kepribadian seseorang. Sesungguhnya mengajar mata pelajaran akidah akhlak bukanlah suatu hal yang sederhana. Pada bidang pendidikan agama islam ataupun akidah akhlak yang diajarkan di sekolah adalah sebagai ilmu dan sebagai agama. Agama selain pengetahuan juga merupakan keyakinan, anutan, andalan hidup.¹³

Adapun tugas dan kewajiban guru yang diatur dalam undang-undang No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, pasal 39 ayat 2.e, menegaskan bahwa guru merupakan tenaga profesional, yang memiliki tugas utama merencanakan dan melaksanakan proses pembelajaran, menilai hasil pembelajaran, melakukan bimbingan dan pelatihan, serta melakukan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat.¹⁴

¹³ Binti Maunah, *Metode Penyusunan Desain Pembelajaran Akidah Akhlaq* (Yogyakarta: Kalimedia, 2017), 2-27.

¹⁴ Asdlori, *Persepsi Pimpinan Madrasah Aliyah terhadap Guru Agama Masa Depan* (Yogyakarta: Lontar Mediatama, 2018), 15-16.

Fungsi Guru berpedoman pada Undang-Undang Republik Indonesia nomor 14 tahun 2005 tentang guru dan dosen dalam pasal 4 dijelaskan bahwa kedudukan guru sebagai tenaga profesional berfungsi meningkatkan martabat dan peran guru sebagai agen pembelajaran berfungsi untuk meningkatkan mutu pendidikan nasional. Sedangkan fungsi utama seorang guru yaitu berperan untuk meningkatkan kualitas pendidikan.¹⁵

Tugas dan peran guru akidah akhlak di sekolah cukup berat, setidaknya guru akidah akhlak harus memberikan kontribusi internal maupun eksternal dalam diri anak didik yang mengandung lima perkara, diantaranya¹⁶ :

- a. Sikap dan perilaku dalam hubungannya dengan Tuhan, menanamkan bahwa setiap manusia harus kenal, ingat, berdo'a dan bertawakal kepada tuhanya, sebagai pembentuk budi pekerti yang didasarkan pada keagamaan.
- b. Sikap dan perilaku dalam hubungannya dengan diri sendiri, menanamkan bahwa setiap manusia harus memiliki jati diri, dimaksudkan agar mampu menghargai dirinya sendiri dan memiliki konsep diri yang positif.
- c. Sikap dan perilaku dalam hubungannya dengan keluarga, menanamkan bahwa seseorang tidak mungkin hidup tanpa

¹⁵ Mohammad Ahyan Yusuf Sya'bani, *Profesi Keguruan : Menjadi Guru yang Religius dan Bermartabat* (Gresik: Caramedia Comunication, 2018), 43.

¹⁶ Tim Dosen PAI, *Bunga Rampai: Penelitian dalam Pendidikan Agama Islam* (Yogyakarta: Deepublish, 2016), 167-168.

lingkungan sosial terdekat yang mendukung perkembangnya. Untuk itu perlu penyesuaian nilai yang diyakini antara diri sendiri dan keluarga.

- d. Sikap dan perilaku dalam hubungan dengan masyarakat, menanamkan sikap dan perilaku dalam penyesuaian diri yang diperlukan pada lingkungan yang lebih luas agar seseorang dapat mengekspresikan dengan baik setiap perilaku.
- e. Sikap dan perilaku dalam hubungannya dengan alam sekitar, menanamkan bahwa seseorang tidak dapat hidup tanpa adanya dukungan lingkungan yang sesuai. Oleh karenanya mentaati peraturan yang berlaku sangat diperlukan demi menjaga kelestarian dan keserasian hubungan antar manusia.

Maka dapat disimpulkan bahwa selain peran dan fungsi guru yang kompleks. Guru dalam pembelajaran akidah akhlak harus mengajarkan baik ilmu maupun agama tentang pentingnya belajar akhlak serta keyakinan kepada Allah.

B. Teori-Teori *Self-Control*

1. Pengertian *Self-Control*

Kontrol diri menurut Goleman, merupakan “ketrampilan untuk mengendalikan diri dari api-api emosi yang terlihat mencolok. Tandanya meliputi ketegangan saat menghadapi stress atau menghadapi seseorang yang bersikap bermusuhan tanpa membalas dengan sikap

atau perilaku serupa.”¹⁷ Diharapkan dengan adanya *self-control* seseorang dapat mengatur sikap yang menurutnya lebih baik ditampilkan. Sedangkan menurut Gufron dan Rini mengatakan bahwa “*Self-Control* merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya.”¹⁸

Pengertian mengenai *self-control* menurut michele borba sebagaimana dikutip oleh penulis:

kontrol diri merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan perilaku mereka berdasarkan pikiran dan hati nurani. Selain itu kontrol diri memberikan kemampuan untuk berkata “tidak” dan memilih melakukan tindakan bermoral. Sehingga pilihan yang mereka ambil tidak hanya aman tetapi juga bijak. Kemampuan ini menghentikan seseorang bertindak berbahaya. Karena memberikan waktu seseorang dalam mengantisipasi akibat perbuatannya dengan cara membayangkan konsekuensi yang timbul akibat perbuatannya.¹⁹

Berdasarkan uraian diatas bahwa, kontrol diri merupakan suatu kemampuan seseorang dalam mengendalikan perilaku kearah positif . Hal ini berguna untuknya dalam hal menahan godaan dari pengaruh-pengaruh negatif. Pengendalian diri juga dapat difungsikan sebagai rem agar setiap tindakan dipikirkan secara matang akibat yang akan ditimbulkan.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri seseorang yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal dipengaruhi oleh usia. Semakin bertambah usia seseorang, maka semakin baik

¹⁷ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2005), 131.

¹⁸ M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2020), 21.

¹⁹ Michele Borba, *Membangun Kecerdasan Moral: Tujuh Kebajikan Utama untuk Membentuk Anak Bermoral Tinggi* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2008), 96-97.

kemampuan mengontrol diri seseorang. Sedangkan dalam faktor eksternal dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan sebaya. Pada lingkungan keluarga terutama orang tua. Persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orang tua diikuti tingginya kemampuan kontrol diri. Orang tua yang menerapkan sikap disiplin secara intens sejak dini dan konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak maka bila ia menyimpang sikap konsistensi ini yang akan di internalisasi remaja. Kemudian akan menjadi kontrol diri baginya.²⁰

Selain usia, pengaruh disiplin orang tua sangat diperlukan dalam perkembangan remaja. Pembiasaan baik yang orang tua terapkan sangat berpengaruh pada kontrol diri mereka. Sedangkan dalam lingkungan sekolah teladan guru sangat penting dilakukan. Sebab segala tingkah laku guru akan ditiru siswa. Guru tidak dapat mendisiplinkan siswa tanpa ia sendiri harus berdisiplin. Maka guru harus memiliki *Self-Control* yang baik.²¹

Kontrol diri merupakan salah satu kompetensi pribadi yang perlu dimiliki oleh setiap individu. Perilaku yang baik, konstruktif, serta keharmonisan dengan orang lain dipengaruhi oleh kemampuan individu untuk mengendalikan dirinya. Tingkah laku individu ditentukan oleh dua variabel yakni internal dan eksternal. Sekuat apapun stimulus dan penguat eksternal, perilaku individu masih bisa

²⁰ Ibid, 32

²¹ Hasrian Rudi Setiawan, *Manajemen Peserta Didik : Upaya Peningkatan Kualitas Lulusan* (Medan: UMSU Press, 2021),112-115

diubah melalui proses kontrol diri. Artinya, meskipun kondisi eksternal sangat mempengaruhi, dengan kemampuan kontrol diri individu dapat memilih perilaku mana yang akan ditampilkan.²²

Menurut Calhoun dan Acocella, ada dua alasan yang mengharuskan seseorang memiliki kontrol diri secara berkelanjutan. Pertama, individu hidup berkelompok agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain individu harus mengontrol perilakunya. Kedua, masyarakat mendorong individu secara terus-menerus menyusun standar yang lebih baik bagi dirinya. Agar seseorang dapat bertanggung jawab atas diri sendiri dan tidak melakukan perbuatan menyimpang.²³

Kemampuan seseorang dalam mengontrol diri penting dilakukan. Meskipun pengaruh negatif eksternal sangat kuat, adanya kontrol diri seseorang dapat merubah perilaku kearah positif dengan memilih perilaku mana yang baik ditampilkan sehingga menghindarkan mereka dari perilaku menyimpang.

2. Perkembangan *Self-Control*

Menurut para peneliti *Self-Control* berkembang secara perlahan pada diri anak di tahap-tahap yang dapat diprediksi. Kita tidak akan pernah dapat memastikan tahapan anak berdasarkan usianya. Mereka dapat berubah-ubah secara cepat berdasarkan kemampuan dan

²² Irwan Julkarnain, *Merawat Harapan, Menjaga Masa Depan* (Jakarta: Guepedia, 2021), 101-103.

²³ M. Nur Gufron dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2020), 23.

pengalaman. Semakin kita memahami tingkat kontrol diri anak saat ini, semakin baik kita membantunya melangkah ketahap berikutnya.²⁴

Tahap pertama, Membentuk rasa aman pada masa awal pertumbuhan (0 hingga 1 tahun) Bayi masih sangat berpusat pada dirinya dan menjajaki lingkungannya dengan bantuan orang tuanya sebagai pendukung rasa aman. Karena bayi secara instingtif mengasosiasikan orang tuanya sebagai stimulus yang menyenangkan seperti makanan, kehangatan dan pengasuhan.

Tahap kedua, Berorientasi pada kontrol eksternal masa belajar berjalan (1 hingga 3 tahun) Anak-anak merespon kontrol eksternal dari orang-orang dewasa dan menuruti permintaan mereka.

Tahap ketiga, Mengikuti aturan yang ketat Pra sekolah (3 hingga 6 tahun) Anak akan mengikuti aturan-aturan orang-orang dewasa dalam bentuk perintah yang sering mereka ucapkan secara keras untuk mengontrol perilakunya.

Tahap keempat, Menyadari dorongan dari dalam Sekolah dasar (6 hingga 12 tahun) Anak menggunakan kesadarannya untuk mengarahkan perilakunya dan mengatur dorongan dari dalam dirinya. Ia mulai belajar mengatasi persoalan dan mengembangkan kesadaran yang kuat terhadap perilakunya.

Tahap kelima, Berorientasi pada kontrol internal Masa remaja (12 hingga 20 tahun) Anak memperoleh banyak kemajuan dalam

²⁴ Michele Borba, *Membangun Kecerdasan Moral : tujuh kebajikan utama agar anak bermoral tinggi* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2008), 130.

mengatasi persoalan dan lebih banyak menyadari keinginan dan tindakanya. Dia mampu mempertimbangkan segala kemungkinan untuk mengatasi suatu masalah dari beberapa sudut pandang dan berani mempertanggung jawabkan.

Pada usia remaja pengendalian dirinya sudah tidak lagi berasal dari pembentukan rasa aman. Adanya kontrol eksternal atau karena mengikuti aturan yang ada, akan tetapi pengendalian dirinya sudah mulai mencapai tahap menyadari dorongan dari dalam dan berasal dari kontrol internal.

Kajian tentang perkembangan moral juga membuktikan, bahwa cara yang efektif untuk mengawasi perilaku remaja adalah melalui pengembangan kata hati, yaitu kekuatan internal yang tidak membutuhkan pengendalian lahir. Remaja harus memiliki motivasi sendiri untuk bertingkah laku sesuai dengan standar kelompoknya jika ingin mengasosiasikan emosi yang menggembirakan dengan perilaku yang didukung kelompok, dan emosi yang tidak menggembirakan dengan perilaku yang tidak didukung kelompok dan sebaliknya.

Dalam keadaan tersebut, remaja merasa bersalah apabila harapan sosial kelompoknya tidak dapat dipenuhi oleh perilakunya, dan merasa malu bila sadar akan penilaian buruk kelompok terhadap perilakunya.

3. Jenis dan Aspek *Self-Control*

Menurut Averill, terdapat tiga jenis *Self-Control* diantaranya adalah Kontrol Perilaku (*Behaviour Control*), Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*), dan Kontrol Keputusan (*Decisional Control*).²⁵

a. Kontrol Perilaku (*Behavior Control*)

Kontrol perilaku merupakan kesiapan tersedianya suatu respons yang dapat secara langsung memengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan ini dibagi menjadi dua komponen yaitu mengatur pelaksanaan (*Regulated Administration*) dan memodifikasi stimulus (*Stimulus Modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan. Apakah dirinya sendiri atau aturan perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu maka menggunakan eksternal. Kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus dikehendaki dihadapi.

Maka dapat dikatakan bahwa kontrol perilaku merupakan kemampuan seseorang dalam menyikapi perilaku yang kurang menyenangkan tanpa membalas dengan perbuatan yang sama dengan cara mengubah perilaku kearah yang lebih baik sesuai

²⁵ M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2020), 30-31.

dengan tuntunan, aturan, maupun norma yang berlaku di masyarakat.

Menurut Michele Borba salah satu cara mengembangkan kontrol perilaku remaja adalah dengan “memberikan mereka contoh atau teladan *Self-Control* dan menjadikannya sebagai prioritas.”²⁶ Artinya, contoh ataupun teladan sangat diperlukan karena secara psikologis pada masa perkembangannya anak senang meniru, secara psikologis pula manusia membutuhkan tokoh teladan dalam hidupnya.²⁷ Dalam Behaviorisme, cara ini disebut dengan *modelling*, yaitu munculnya perubahan perilaku seseorang karena adanya proses peneladanan terhadap perilaku orang yang disenangi.²⁸

Jika menginginkan remaja berperilaku sopan dan bertutur kata yang baik maka orangtua ataupun guru harus menjadikan diri mereka *uswatun hasanah* dengan menampilkan diri sebagai sumber norma, budi luhur, dan berperilaku mulia.²⁹ Dalam proses pendidikan metode ini paling meyakinkan keberhasilannya mempersiapkan dan membentuk mental, spiritual, kepribadian, dan perilaku seorang remaja. Karena keteladanan guru merupakan

²⁶ Michele Borba, *Membangun Kecerdasan Moral: Tujuh Kebajikan Utama Agar Anak Bermoral Tinggi* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2008), 107.

²⁷ M. Ihsan Dacholfany dan Uswatun Hasanah, *Pendidikan Anak Usia Dini Menurut Konsep Islam* (Jakarta: Amzah, 2018), 133-134.

²⁸ Beni Ahmad Saebani, *Ilmu Akhlak* (Bandung: Pustaka Setia, 2010), 258.

²⁹ Amirulloh Syarbini, *Kiat-kiat Islami Mendidik Akhlak remaja* (Jakarta: Quanta, 2012), 44-48.

contoh terbaik remaja meniru tindakan. Tanpa disadari, keteladanan guru tercetak dalam jiwa dan perasaan remaja.³⁰

Dalam hal ini keteladanan diperlukan untuk memberikan contoh perilaku yang dapat mengarahkannya pada tindakan yang baik. Karena semakin cepat menumbuhkan kontrol diri pada remaja maka semakin mudah menjadikan hal tersebut sebagai kebiasaan moral yang mengarahkan tindakan mereka.

Kebiasaan muncul karena adanya pembiasaan. Ciri khas pembiasaan berupa kegiatan yang dilakukan berulang kali agar tidak mudah dilupakan. Pembiasaan merupakan metode dalam pendidikan paling penting, terutama bagi remaja. Mereka perlu dibimbing membiasakan aktifitas yang bernilai ibadah dan perlu dibiasakan pada sesuatu yang baik agar mereka dapat mengubah sifat baik menjadi kebiasaan. Sehingga jiwa akan terbiasa melakukan kebiasaan tanpa terbebani. Tujuan pembiasaan di sekolah adalah untuk melatih serta membiasakan mereka secara konsisten dan kontinyu, sehingga benar-benar tertanam pada diri remaja yang sulit hilang dikemudian hari. Pembiasaan selalu menggunakan perintah, teladan, pengalaman, ganjaran dan hukuman.³¹

³⁰ Pristi Suhendro, *Eksistensi Guru* (Medan: Gerhana Media Kreasi, 2021), 43-44.

³¹ Rahmat, *Metode Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Konteks Kurikulum 2013* (Yogyakarta: Bening Pustaka, 2019), 29-34.

Berdasarkan uraian-uraian diatas, maka Langkah yang dapat dilakukan untuk melatih kontrol perilaku remaja yaitu:

- 1) Memberikan keteladanan perilaku
- 2) Menerapkan pembiasaan baik yang dilakukan terus menerus dan menghasilkan kebiasaan
- 3) Menerapkan Reward & Punishment agar anak memiliki rambu-rambu dalam setiap tindakan

Keteladanan guru Akidah Akhlak di MTsN 1 Mojokerto dalam berperilaku dapat berupa pembiasaan diri mengucapkan salam sebelum masuk dan keluar kelas, berdoa sebelum dan sesudah belajar, menunjukkan sikap sabar dan lembut dalam mengajar. Dalam setiap pembelajaran demikian guru menyampaikan pesan dengan bahasa yang mudah mereka fahami sehingga dapat diterima dengan baik oleh siswa.

b. Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*)

Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara mengintepretasi, menilai atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Terdiri dari dua komponen yaitu, memperoleh informasi (*Information Gain*) dan melakukan penilaian (*Appraisal*). Informasi yang dimiliki oleh 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.

Maka dapat dikatakan bahwa kontrol kognitif merupakan kemampuan seseorang mengolah informasi yang kurang menyenangkan melalui proses berfikir dengan menyadari situasi kemudian melakukan penilaian dengan melihat sudut pandang yang lain atau memikirkan hal-hal yang positif.

Adapun cara mengembangkan kontrol kognitif yaitu melalui proses belajar. Adanya proses belajar membantu seseorang menggunakan kemampuannya untuk berfikir agar memperoleh ilmu pengetahuan. Kemudian ilmu pengetahuan yang mereka punya akan membantu mereka menilai mana yang baik dan mana yang buruk. Hasil yang diberikan melalui proses belajar adalah perubahan perilaku aktif dan menuju kepada perubahan yang lebih baik.³² Belajar membutuhkan sebuah keinginan atau motivasi agar menghasilkan perubahan yang lebih baik.

Menurut Michele Borba yaitu dengan “Mendorong remaja agar menjadi motivator diri”.³³ Meskipun kekuatan eksternal mendorong remaja agar mereka berhasil, pada akhirnya mereka sendirilah yang harus mempunyai keinginan untuk itu. Tentu

³² M. Andi Setiawan, *Belajar dan Pembelajaran* (Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia, 2017), 2-4.

³³ Michele Borba, *Membangun Kecerdasan Moral: Tujuh Kebajikan Utama Agar Anak Bermoral Tinggi* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2008), 118-119.

kontrol diri tumbuh seiring bertambahnya usia, akan tetapi melatih remaja untuk tidak mengharapkan hadiah, pujian, ataupun komentar orang lain akan membantu mengembangkan kontrol internal mereka. Menyadarkan bahwa mereka dapat mengontrol hidup dan pilihannya

Motivasi internal dapat mengatur diri mereka untuk memiliki kepercayaan diri, mandiri, dan tidak bergantung pada apa yang orang lain katakan. Hal ini yang akan mengantarkan mereka agar lebih bertanggung jawab terhadap diri mereka sendiri.

c. Kontrol Keputusan (*Decisional Control*)

Kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada situasi yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Maka dapat dikatakan bahwa kontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang memilih tindakan tepat berdasarkan pilihan yang ia yakini dari beberapa pilihan dengan melakukan berbagai pertimbangan.

Adapun cara mengembangkan *self-control* melalui kontrol keputusan menurut Michele Borba, yaitu “Membantu anak

menggunakan *self-control* saat dihadapkan oleh godaan dan stress. Agar dapat mengambil keputusan dengan bijak.”³⁴

Kemampuan dalam mengambil keputusan akan lebih baik jika dilatih sedini mungkin.

- 1) Mulai dari melatihnya memilih hal yang sederhana sampai pada yang kompleks. Hal ini akan membuat kemampuan membuat keputusan meningkat.
- 2) Sesekali menanyakan pada mereka tentang pilihan yang mereka pilih untuk membantu mereka berfikir secara sederhana alasan mereka membuat pilihan.
- 3) Memberitahu mereka bahwa setiap keputusan yang diambil perlu ada alasan yang mendasarinya. Hal ini akan melatih mereka membuat keputusan di kemudian hari dengan berbagai pertimbangan yang logis dan bisa dicapai nalarnya.
- 4) Menahan diri untuk tidak selalu membantu mereka akan melatihnya menimbang pilihan dalam membuat keputusan.
- 5) Apabila suatu waktu keputusan yang mereka ambil salah, maka itu akan menjadi sarana mereka untuk belajar.
- 6) Disamping itu, dukungan dan arahan sangatlah mereka butuhkan dalam masa perkembangan.³⁵

³⁴ Michele Borba, *Membangun Kecerdasan Moral: Tujuh Kebajikan Utama Agar Anak Bermoral Tinggi* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2008), 131.

³⁵ Ria Novianti, *PARENT-INK : Goresan Tinta Cinta Untuk Ananda* (Yogyakarta: Stiletto Indie Book, 2018), 43-45.

Pada usia remaja, kemampuan ini melatih mereka untuk lebih dewasa saat dihadapkan dengan suatu permasalahan. Selain dengan kemampuan intelektualnya, remaja perlu melibatkan kepekaan hatinya dalam menimbang suatu permasalahan. Langkah yang dapat dilakukan untuk melatih remaja dalam mengambil suatu keputusan adalah³⁶ :

- 1) Sering berlatih beralih peran, mendudukan posisi ke posisi orang lain. Dengan berlatih semacam ini hati akan ikut memutuskan sehingga keputusan yang diambil pun lebih adil bagi semua pihak.
- 2) Melibatkan siswa memecahkan masalah dirinya, dengan keterlibatan ini remaja merasa dihargai dan dianggap setara dengan orang dewasa dan pola pikirnya terlatih mengambil keputusan dari berbagai sudut pandang.

Peran guru Akidah Akhlak disini adalah sebagai pembimbing maupun pengarah siswa dalam mempertimbangkan suatu permasalahan, memberikan gambaran tentang konsekuensi yang akan diterima, menyarankan tentang kelebihan suatu pilihan agar setiap keputusan dapat dipikirkan dengan matang.

Berdasarkan uraian dan penjelasan jenis *Self-Control* diatas maka ditemukan aspek-aspek seperti dibawah ini :

- a. Kemampuan mengontrol perilaku

³⁶ Nurul Chomaria, *Kenali Masa Remaja Anak : Membangun Keshalihan Pribadi* (Solo: Tinta Medina, 2018), 25.

- b. Kemampuan mengontrol stimulus
- c. Kemampuan mengantisipasi peristiwa atau kejadian
- d. Kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian
- e. Kemampuan mengambil keputusan

Ada tiga jenis kualitas kontrol diri menurut Block and Block, yaitu

- a) *Over Control*, kontrol yang dilakukan seseorang secara berlebihan sehingga seseorang tersebut banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus. Seseorang cenderung terlalu waspada, merasa takut gagal, takut ditolak, dll.
 - b) *Under Control*, kecenderungan seseorang melepaskan impulsivitas tanpa perhitungan yang matang. Pada jenis ini seseorang cenderung gegabah, nekat, cepat-cepat, dll.
 - c) *Appropriate Control*, kemampuan seseorang dalam mengatur impuls secara tepat. Seseorang cenderung memikirkan dengan matang konsekuensi yang akan diterima saat ia memutuskan sebuah keputusan.
4. Pandangan Islam tentang *Self-Control*

Self-Control dalam agama Islam memiliki istilah khusus, yaitu *mujahadah an-nafs*. Secara bahasa *mujahadah* berasal dari kata *Juhd* (usaha sungguh-sungguh). Maka dapat berarti bahwa *mujahadah an-nafs* bermakna mengerahkan segenap kemampuan dan usaha untuk memerangi sesuatu. Dengan kata lain, menyapih nafsu dari berbagai

syahwat dan keinginan.³⁷ Allah telah berjanji kepada kita dalam Qs. Al-Ankabut ayat 69

والذين جاهدوا فينا لنهدينهم سبلنا وان الله لمع المحسنين

“Orang yang bersungguh-sungguh untuk meraih rida Kami sungguh akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami, dan sesungguhnya Allah benar-benar bersama orang-orang yang berbuat baik.”³⁸

Mujahadah tidak berarti menghalangi seseorang untuk menikmati hal-hal yang enak (*Thayyib*). Akan tetapi Mujahadah berarti mengendalikan jiwa pada batas kewajaran dalam menikmati, yaitu pada batas-batas *Thayyibat* yang dihalalkan oleh Allah.³⁹

Maka dapat dikatakan bahwa *Self-Control* dalam islam merupakan suatu usaha dengan keinginan kuat melawan hawa nafsu agar tetap pada batas-batas yang Allah tentukan. Jika nafsu terus dituruti maka jiwa tidak bisa terkendali karena nafsu tidak ada batasnya.

Usaha seseorang untuk komitmen dalam ketaatan tidak dapat terwujud mudah hanya sekedar niat. Perlu adanya sebuah perjuangan panjang yang berat dengan bekal motivasi iman dan jiwa kuat, siap menolak dorongan hawa nafsu dan syahwat kedunian, yang selalu

³⁷ Amr Khaled, *Buku Pintar Akhlak : Memandu Anda Berkepribadian Muslim dengan Lebih Asyik, Lebih Otentik* (Jakarta: Zaman, 2010), 345-352.

³⁸ Qs. Al-Ankabut ayat 69

³⁹ Muhammad Sayyid Muhammad az-Za'balawi, *Pendidikan Remaja antara Islam dan Ilmu Jiwa* (Jakarta: Gema Insani Press, 2007), 352

berusaha dibangkitkan oleh setan. Khususnya pada fase remaja mulai memiliki keinginan yang banyak dan beragam.

Ada tiga cara mengontrol diri dalam Islam menurut Imam Al-Ghazali mengharuskan kita mengendalikan nafsu (mengontrol diri). Pertama, mengekang syahwat dan keinginan dengan cara berpuasa. Kedua, menambah beban ibadah kepada Allah SWT seperti memperbanyak dzikir, munajat kepada Allah, sholat malam, dll. Ketiga, memohon pertolongan kepada Allah agar Dia menolongmu dalam menjinakkan hawa nafsu dan mengendalikan keinginan.⁴⁰

Adapun cara lain mengontrol diri dalam Islam menurut Khaeruman bahwa ajaran Islam mengharuskan kita mengendalikan nafsu (mengontrol diri). Ada beberapa petunjuk untuk mengendalikannya, antara lain⁴¹ :

- a. Memelihara shalat lima waktu
- b. Membiasakan shalat sunnah (shalat dhuha, shalat malam).
- c. Puasa sunnah (senin-kamis)
- d. Membaca Alquran secara rutin.
- e. Menjaga ucapan (lisan) dan tindakan.
- f. Bersikap sopan dan santun kepada siapapun.
- g. Saling menghargai, tolong menolong.

⁴⁰ Editor Rusdianto, *Terjemah Minhajul 'Abidin karya Imam Al-Ghazali* (Yogyakarta: DIVA Press, 2016), 113-114.

⁴¹ Badri Khaeruman, *Moralitas Islam* (Bandung: Remaja Rosdakarya: 2004), 88