

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pengendalian Diri

1. Pengertian Pengendalian Diri

Dalam segala aspek kehidupan, individu sangat memerlukan pengendalian diri yang baik. Dengan memiliki pengendalian diri yang baik, individu dapat mengarahkan, memperkirakan, dan memprediksi dampak perilaku yang mereka perbuat. Menurut Calhoun dan Acocella, pengendalian diri (*self-control*) didefinisikan sebagai pengaturan proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang. Atau serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri.¹³ Pengendalian diri pun merupakan keseluruhan dari aspek proses yang membentuk kepribadian individu yang mencakup proses pengaturan fisik, psikologis, dan perilaku.

Pengendalian diri atau yang bisa juga disebut dengan *self-control* dapat pula diartikan sebagai aktivitas pengendalian tingkah laku. Pengendalian diri diartikan sebagai suatu kegiatan yang dilakukan oleh individu untuk mengendalikan perilaku mereka. Dengan kata lain, sebagai pertimbangan sebelum bertindak, individu tersebut mencoba mengarahkan diri mereka sesuai dengan yang dikehendaki. Artinya, semakin tinggi kendali diri yang dimiliki seseorang semakin intens pula pengendalian terhadap tingkah laku.¹⁴

Selanjutnya, pengendalian diri diperuntukkan sebagai upaya pencegahan diri dan pengendalian diri, dapat pula sebagai tujuan penundaan. Dalam arti, pengendalian diri berarti kesengajaan individu yang dilakukan untuk menghindari

¹³ J.F. Calhoun dan J.R. Acocella, *Psikologi tentang Penyesuaian dan Hubungan Manusia*, (Semarang: IKIP Semarang Press, 1990), 130.

¹⁴ M. Nur Gufron dan Rini Risnawati Suminta, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Arr-Ruzz Media, 2011), 45.

perilaku dengan tujuan jangka panjang agar memperoleh kepuasan. Dengan menunda suatu perilaku tertentu, meskipun individu tersebut membutuhkannya, pada dasarnya individu memiliki tujuan yang lebih untuk memuaskan hasrat bagi diri mereka sendiri dibandingkan dengan orang lain, terlebih jika dibandingkan dengan menyetujui perilaku tersebut untuk dikerjakan. Kegagalan menunda pemenuhan suatu kebutuhan berhubungan dengan tingkah laku yang curang atau ketiadaan pertanggung jawaban.¹⁵

Kegagalan dalam melakukan penundaan tersebut mengarahkan individu untuk segera memuaskan keinginannya dengan cara-cara yang kurang baik. Untuk melakukan penundaan yang tidak mereka butuhkan perlu bagi individu untuk melihat keuntungan atas penundaan perilaku yang dilakukan. Oleh sebab itu, ada pendapat yang menyatakan bahwa pengendalian diri menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitifnya untuk menyatakan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti apa yang dikehendaki.¹⁶

2. Komponen Pengendalian Diri

Di dalam pengendalian diri, terdapat tiga komponen, yaitu:

a. *Self-assesment or self-amalysis*

Seseorang yang menguji perilaku mereka sendiri atau pikiran yang mereka miliki kemudian menentukan perilaku atau proses berpikir yang mana akan ditampilkan. Penilaian diri membantu individu untuk memenuhi standar yang mereka ciptakan sendiri dengan membandingkan

¹⁵ John W.Santrock, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: Penerbit Salemba Humanika, 2014), 524.

¹⁶ Nur Khasanah, "Peningkatan Kemampuan Kendali Diri dalam Memilih Kegiatan di Luar Jam Sekolah Melalui Konseling Realita Pada Pengurus OSIS SMA Negeri 1Wirosari Grobongan Tahun 2008/2009", (Skripsi: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2009).

keberhasilan atau kesuksesan orang dewasa di sekitarnya atau teman sebaya.

b. *Self-monitoring*

Self-monitoring dapat diartikan sebagai suatu proses dimana seseorang merekam atau mencatat penampilan mereka atau menyimpan sebuah rekaman dari apa yang telah mereka lakukan. Catatan itu akan memberitahukan apakah kendali diri dapat memberikan manfaat atau tidak. Kemudian catatan tersebut akan berguna dalam memberikan balikan yang positif ketika seseorang mengalami peningkatan.

c. *Self-reinforcement*

Pemberian penghargaan atau hadiah (*reward*) kepada diri sendiri atas keberhasilannya dalam memenuhi segala bentuk perilaku yang telah ditetapkan atau termonitor. Pengukuhan diri positif akan membantu anak mengubah gambaran dirinya menjadi lebih positif yang pada akhirnya akan meningkatkan kepercayaan diri anak.¹⁷

3. Faktor-faktor Pengendalian Diri

Pengendalian diri sebagai suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu pasti terbentuk dari beberapa faktor yang mempengaruhinya. Secara garis besar, faktor-faktor yang mempengaruhi pengendalian diri terdiri dari:

- a. Menurut M. Gufron dan Rini Risnawita Suminta dalam bukunya menyatakan bahwa faktor pengendalian diri terdiri dari:

¹⁷ Stephen N. Elliot, dkk., *Educational Psychology*, (Singapore: McGraw Hill, 1999), 175.

- 1) Faktor internal (dari diri individu) yang ikut andil terhadap pengendalian diri adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang, maka semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang itu.
 - 2) Faktor eksternal (dari lingkungan individu) yang dimaksud adalah lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orang tua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang.¹⁸
- b. Menurut Gilliom bahwa ada beberapa sub-faktor yang mempengaruhi proses pembentukan pengendalian diri, yaitu:
- 1) *Emotion regulation*, yang terdiri dari:
 - a) *active distraction*

Adalah sebuah upaya pengalihan perhatian untuk menjauhkan diri dari berbagai problematika atau bisa dikatakan dengan mengacuhkan permasalahan yang dirasa tidak penting.
 - b) *passive waiting*

Merupakan tindakan untuk menunggu setiap hasil yang diterima atau media sarana pelatihan kesabaran terhadap segala tindakan di luar kendali dari individu.
 - c) *information gathering*

Yaitu rasa keingintahuan terhadap sesuatu atau keinginan untuk mengetahui tentang banyak hal seseorang atau permasalahan.

¹⁸ M. Nur Gufron dan Rini Risnawati Suminta, *Teori-Teori Psikologi*,.32.

d) *comfort seeking*

Adalah pencarian kenyamanan diri dalam segala tindakan tanpa merugikan orang lain.

e) *focus on delay object/task*

Yaitu penundaan atas tindakan dengan cara menahan diri untuk tidak melakukan tindakan yang merugikan orang lain.

f) *peak anger.*

Mengetahui puncak kemarahan dari diri individu agar mampu memberikan batasan-batasan terhadap diri sendiri.¹⁹

2) *Self-regulation*

Menurut Bandura, faktor-faktor yang mempengaruhi *self-regulation* adalah:

a) Faktor umpan balik (*adequate feedback*)

Merupakan proses komunikasi yang terjadi dan melibatkan lebih dari satu orang dengan memberikan respon yang sesuai dengan kejadian yang ada.

b) Faktor perasaan mampu (*self-efficacy*).

Sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuan atau kompetisinya dapat mengatur dalam menjalankan serangkaian tugas untuk mencapai tujuan yang diinginkan.²⁰

¹⁹ Yulia Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Remaja*, (Yogyakarta: Penerbit Libri, 2009), 253.

²⁰ Laurie J. Fundukian dan Jeffrey Wilson, *The Gale Encyclopedia of Mental Health*. Edisi-1. (Detroit: Thomson Gale, 2008), 1027.

4. Jenis-jenis Pengendalian Diri

Kemampuan individu dalam mengendalikan diri memiliki tiga tingkatan yang berbeda-beda. Individu yang berlebihan dalam mengendalikan diri mereka disebut dengan *over control*, individu yang cenderung untuk bertindak tanpa berpikir panjang atau melakukan segala tindakan tanpa perhitungan yang matang disebut dengan *under-control*. Sementara individu yang memiliki pengendalian diri yang baik, yaitu individu yang mampu mengendalikan keinginan atau dorongan yang mereka miliki secara tepat disebut dengan *appropriate-control*.²¹

Pengendalian diri menjadi tiga jenis, yaitu:

a. Mengontrol Perilaku (*Behavior Control*).

Kendali tingkah laku merupakan kesiapan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan.

b. Mengontrol Kognitif (*Cognitive Control*).

Kendali kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan.

c. Mengontrol Keputusan (*Decision Control*).

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya.²²

²¹ Wildan Zulkarnain. *Dinamika Kelompok Latihan Kepemimpinan Pendidikan*, (Surabaya: Penerbit: Bumi Aksara, 2002), 10.

²² Ibid, 12.

B. Interaksi Sosial

1. Pengertian Interaksi Sosial

Manusia terlahir sebagai makhluk sosial. Kenyataan tersebut menyebabkan manusia tidak akan dapat hidup normal tanpa kehadiran manusia yang lain. Hubungan tersebut dapat dikategorikan sebagai interaksi sosial. Adapun pengertian interaksi sosial menurut para ahli dapat dikemukakan sebagai berikut:

- a. Interaksi sosial adalah hubungan-hubungan sosial yang dinamis yang berkaitan dengan orang perorangan, kelompok perkelompok, maupun perorangan terhadap perkelompok, ataupun sebaliknya.
- b. Interaksi sosial adalah hubungan timbal balik antara individu dengan individu, individu dengan kelompok, dan kelompok dengan kelompok.²³

Berdasarkan pengertian tersebut, maka pengertian interaksi sosial adalah hubungan yang terjadi antara manusia dengan manusia yang lain, baik secara individu maupun dengan kelompok.

2. Ciri-ciri Interaksi Sosial

Proses terjadinya interaksi di lingkungan sosial memiliki ciri-ciri antara lain:

- a. Adanya dua orang pelaku atau lebih.
- b. Adanya hubungan timbal balik antar pelaku.
- c. Diawali dengan adanya kontak sosial, baik secara langsung.
- d. Mempunyai maksud dan tujuan yang jelas.

3. Bentuk-bentuk Interaksi Sosial

²³ Soerjono Soekanto, *Sosiologi Suatu Pengantar*, (Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2011),. 55.

Berdasarkan bentuknya, interaksi sosial dibedakan menjadi dua bagian, yaitu:

a. Asosiatif

Interaksi sosial bersifat asosiatif akan mengarah pada bentuk penyatuan. Interaksi sosial ini terdiri atas beberapa hal berikut:

1) Kerja sama (*cooperation*)

Kerjasama terbentuk karena masyarakat menyadari bahwa mereka mempunyai kepentingan-kepentingan yang sama sehingga sepakat untuk bekerja sama dalam mencapai tujuan bersama. Berdasarkan pelaksanaannya, terdapat empat bentuk kerjasama, yaitu bargaining (tawar-menawar), *cooptation* (kooptasi), koalisi, dan *joint-venture* (usaha patungan).²⁴

2) Akomodasi

Akomodasi merupakan suatu proses penyesuaian antara individu dengan individu, individu dengan kelompok, atau kelompok dengan kelompok guna mengurangi, mencegah, atau mengatasi ketegangan dan kekacauan. Proses akomodasi dibedakan menjadi beberapa bentuk antara lain:

a) *Coercion*, yaitu suatu bentuk akomodasi yang prosesnya dilaksanakan karena adanya paksaan.

b) Kompromi, yaitu suatu bentuk akomodasi dimana pihak-pihak yang terlibat masing-masing mengurangi tuntutananya agar dicapai suatu penyelesaian terhadap suatu konflik yang ada.

²⁴ Ibid, 65-68.

- c) Mediasi, yaitu cara menyelesaikan konflik dengan jalan meminta bantuan pihak ketiga yang netral.
 - d) *Arbitration*, yaitu cara mencapai compromise dengan cara meminta bantuan pihak ketiga yang dipilih oleh kedua belah pihak atau oleh badan yang berkedudukannya lebih dari pihak-pihak yang bertikai.
 - e) *Adjudication* (peradilan), yaitu, suatu bentuk penyelesaian konflik melalui pengadilan.
 - f) *Stalemate*, yaitu suatu keadaan dimana pihak-pihak yang bertentangan memiliki kekuatan yang seimbang dan berhenti melakukan pertentangan pada suatu titik karena kedua belah pihak sudah tidak mungkin lagi maju atau mundur.
 - g) Toleransi, yaitu suatu bentuk akomodasi tanpa adanya persetujuan formal.
 - h) Consiliation, yaitu usaha untuk mempertemukan keinginan-keinginan pihak-pihak yang berselisih bagi tercapainya suatu persetujuan bersama.²⁵
- 3) Asimilasi

Proses asimilasi menunjuk pada proses yang ditandai adanya usaha mengurangi perbedaan yang terdapat diantara beberapa orang atau kelompok dalam masyarakat serta usaha menyamakan sikap, mental, dan tindakan demi tercapainya tujuan bersama. Asimilasi timbul bila ada kelompok masyarakat dengan latar belakang

²⁵ Soerjono Soekanto, *Sosiologi Suatu Pengantar*, 68-71.

kebudayaan yang berbeda, saling bergaul secara intensif dalam jangka waktu lama, sehingga lambat laun kebudayaan asli mereka akan berubah sifat dan wujudnya membentuk kebudayaan baru sebagai kebudayaan campuran.²⁶

4) Akulturasi

Proses sosial yang timbul, apabila suatu kelompok masyarakat manusia dengan suatu kebudayaan tertentu dihadapkan dengan unsur-unsur dari suatu kebudayaan asing sedemikian rupa sehingga lambat laun unsur-unsur kebudayaan asing itu diterima dan diolah ke dalam kebudayaan sendiri, tanpa menyebabkan hilangnya kepribadian dari kebudayaan itu sendiri.²⁷

b. Disosiatif

Interaksi sosial ini mengarah pada bentuk pemisahan dan terbagi dalam tiga bentuk sebagai berikut:

- 1) Persaingan atau kompetisi, yaitu suatu perjuangan yang dilakukan perorangan atau kelompok sosial tertentu, agar memperoleh kemenangan atau hasil secara kompetitif, tanpa menimbulkan ancaman atau benturan fisik di pihak lawannya.
- 2) Kontravensi, yaitu bentuk proses sosial yang berada di antara persaingan dan pertentangan atau konflik. Wujud kontravensi antara lain sikap tidak senang, baik secara tersembunyi maupun secara terang-terangan seperti perbuatan menghalangi, menghasut,

²⁶ Elly M Setiadi dan Usman Kolip, *Pengantar Sosiologi, Pemahaman Fakta dan Gejala Permasalahan Sosial: Teori, Aplikasi, dan Pemecahannya*, edisi-II (Jakarta: Kencana, 2011), 81.

²⁷ Jabal Tarik Ibrahim, *Sosiologi Pedesaan*, Edisi I, (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press, 2003), 22.

memfitnah, berkhianat, provokasi, dan intimidasi yang ditunjukkan terhadap perorangan atau kelompok atau terhadap unsur-unsur kebudayaan golongan tertentu. Sikap tersebut dapat berubah menjadi kebencian akan tetapi tidak sampai menjadi pertentangan atau konflik.

- 3) Konflik, yaitu proses sosial antar perorangan atau kelompok masyarakat tertentu, akibat adanya perbedaan paham dan kepentingan yang sangat mendasar, sehingga menimbulkan adanya semacam gap atau jurang pemisah yang mengganjal interaksi sosial di antara mereka yang bertikai tersebut.²⁸

C. Bimbingan Kelompok

1. Pengertian Bimbingan Kelompok

Dalam kehidupan sehari-hari, setiap individu menjalin interaksi dengan individu lainnya. Seorang remaja pada umumnya memiliki kesempatan yang lebih besar untuk menjalin interaksi dengan orang lain. Dalam menjalin interaksi dengan orang lain tersebut, terkadang remaja mengalami permasalahan atau konflik dengan orang lain. Berbagai alternatif menjadi pilihan remaja untuk meminimalisir atau membantu mereka dalam menghadapi permasalahan hidupnya. Alternatif tersebut dapat berasal dari teman sebaya, orang tua, guru atau orang dewasa lainnya. Melalui layanan bimbingan kelompok, remaja dapat menemukan berbagai alternatif dan informasi yang terpercaya dan lebih terorganisir sesuai dengan perkembangan mereka.

²⁸ J. Dwi Narwoko, *Sosiologi Teks Pengantar dan Terapan*,. (Jakarta: Kencana, 2011). 65-71.

Istilah bimbingan kelompok mengacu kepada aktivitas-aktivitas kelompok yang berfokus kepada penyediaan informasi atau pengalaman lewat aktivitas kelompok yang terencana dan terorganisir.²⁹ Pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok terlaksana secara terencana dan terorganisir yang bertujuan menyediakan informasi melalui aktivitas kelompok. Prayitno mendefinisikan bimbingan kelompok sebagai proses pemberian bantuan yang diberikan pada individu dalam situasi kelompok untuk membahas topik-topik yang bersifat umum.³⁰

Layanan bimbingan kelompok yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu dan membahas secara bersama-sama pokok bahasan yang berguna untuk menunjang pemahaman dan kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok sebagai kegiatan kelompok yang memanfaatkan dinamika kelompok sebagai media untuk membahas topik umum dengan panduan seorang narasumber atau pemimpin kelompok.

2. Tujuan Bimbingan Kelompok

Setiap kegiatan yang disusun secara sistematis dan terencana memiliki tujuan dan harapan, demikian halnya dengan layanan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok diorganisasikan untuk mencegah berkembangnya problem. Dari berbagai penjelasan tentang tujuan

²⁹ Robert L Gibson, dan Marianne H. Mitchel., *Bimbingan dan Konseling*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2011), 52.

³⁰ Prayitno, *Pelayanan Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT.Ikrar Mandiriabadi, 1998), 26.

diselenggarakan layanan bimbingan kelompok dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok memiliki tujuan berupa:

- a. Membantu individu guna memperoleh informasi, wawasan dan pengalaman yang digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk mengambil sebuah keputusan atau perubahan sikap dalam menjalani kehidupan sehari-hari.
- b. Layanan bimbingan kelompok sebagai upaya pencegahan (*preventif*) terhadap problematika yang sering dijumpai oleh penerima manfaat.
- c. Layanan bimbingan kelompok sebagai upaya untuk menjaring atau menyeleksi anggota kelompok tertentu untuk memperoleh layanan yang lebih optimal melalui layanan konseling kelompok ataupun layanan konseling individual.

3. Fungsi Bimbingan Kelompok

Pelayanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh fungsi utama bimbingan yang didukung oleh layanan konseling kelompok, yaitu:³¹

- a. Pengentasan

Fungsi pengentasan yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan terentaskannya permasalahan atau teratasinya berbagai permasalahan yang dialami oleh peserta didik. Fungsi pengentasan digunakan untuk menggantikan istilah fungsi kuratif atau teraupetik yang berasumsi pengobatan atau perbaikan. Hal ini bertujuan untuk menghargai posisi konseli sebagai pengguna jasa layanan

³¹ Ibid.

bimbingan dan konseling dari anggapan masyarakat bahwa mereka memiliki penyakit kejiwaan atau dalam kondisi yang tidak normal.

b. Pencegahan

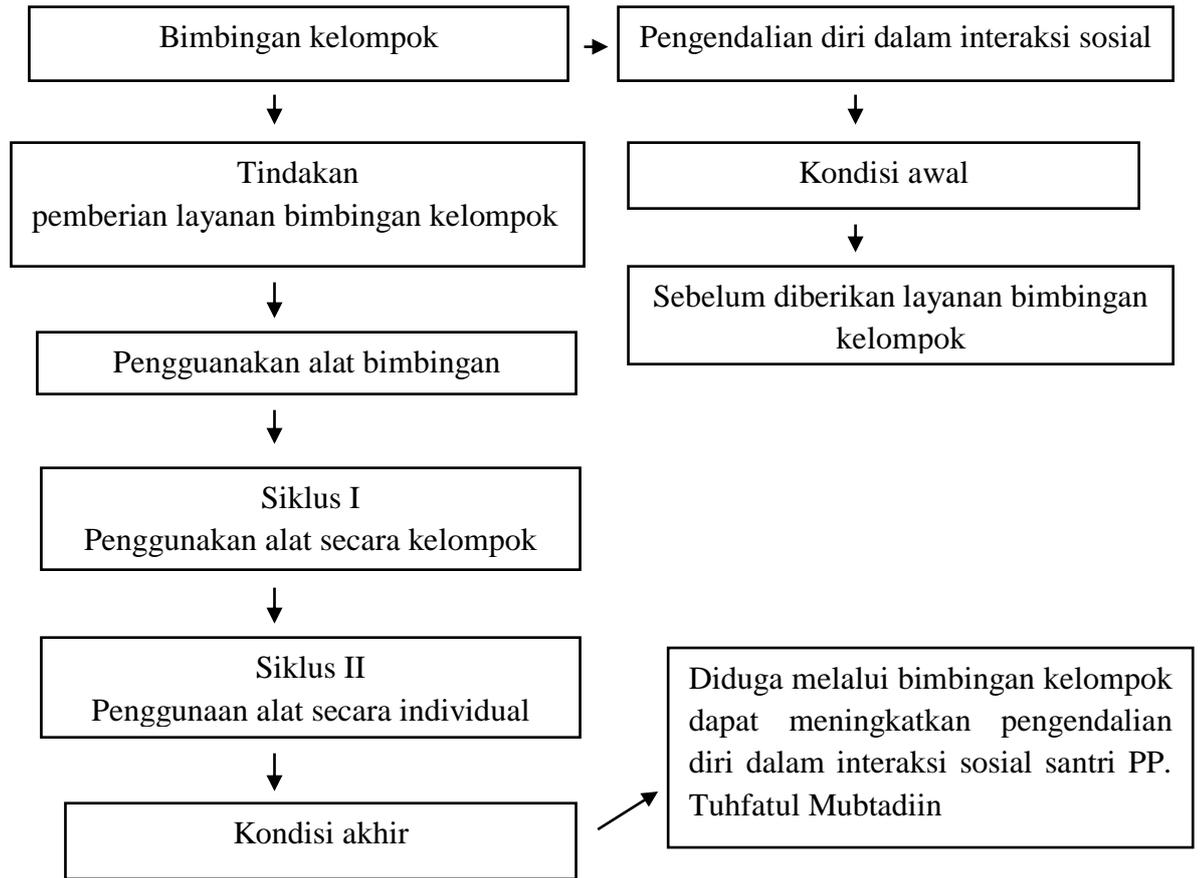
Fungsi pencegahan yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan tercegahnya atau terhindarnya peserta didik dari berbagai permasalahan yang mungkin timbul yang akan dapat mengganggu, menghambat, ataupun menimbulkan kesulitan tertentu dalam proses perkembangannya.³² Pemberian label atau asumsi bahwa peserta didik atau klien (*konseli*) adalah orang yang "sakit" atau "tidak baik" atau "rusak" sama sekali tidak boleh dilakukan.

D. Kerangka Teoritis

Kerangka teoritis adalah sebagai dasar-dasar konsep yang sebenarnya merupakan abstraksi dari hasil pemikiran atau kerangka dan acuan yang pada dasarnya bertujuan mengadakan kesimpulan terhadap dimensi-dimensi. Adapun kerangka teoritis yang digunakan adalah sebagai berikut:

³² Dewa Ketut Sukardi dan Desak P.E. Nila Kusmawati, *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2008), 78.

Gambar 1.1 Kerangka Berfikir



Kerangka teori yang ada di atas menunjukkan uji penggunaan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan pengendalian diri dalam interaksi sosial. Peneliti mencoba memberikan beberapa treatment sebagai uji coba dengan menggunakan beberapa alat kemudian adakah kemanfaatan yang signifikan terhadap pemberian layanan atau bahkan tidak ada sama sekali. Pertama, sebelum dilakukannya sebuah perlakuan, peneliti menelaah terkait fenomena yang terjadi di awal sampai data yang diperlukan didapat. Kedua, diberikannya layanan berupa bimbingan kelompok, setelah itu didata ulang mulai dari awal hingga sesi akhir sebelum dan sesudah pemberian layanan bimbingan kelompok. Dari sini, fokus fenomena yang dikaji adalah pengendalian diri agar para santri memiliki daya

pengendalian diri sehingga berdampak positif bagi diri mereka dan masa depan mereka.

E. Hipotesis

1. Pengertian Hipotesis

Hipotesis didefinisikan sebagai alternatif dugaan atas jawaban yang dibuat oleh penelitian bagi problematika yang diajukan di dalam sebuah penelitian. Dugaan jawaban itu adalah suatu kebenaran yang bersifat tidak permanen yang tentunya akan diadakan sebuah uji kebenaran sebagai sarana pembuktian keabsahannya dengan data yang dikumpulkan melalui sebuah penelitian.

Berdasarkan latar belakang di atas maka masih perlu adanya pembuktian bahwa terdapat peningkatan yang signifikan terhadap pengendalian diri santri dalam interaksi sosial melalui bimbingan kelompok di PP. Tuhfatul Muhtadiin.