

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Landasan Teori Kontrol Diri

##### 1. Pengertian Kontrol Diri

Dalam kepribadian setiap individu, kontrol diri termasuk dalam motivasi, keinginan dan peraturan dalam tindakan setiap individu tersebut. Perilaku yang dapat dikendalikan oleh diri sendiri dalam menghadapi dorongan yang bertentangan dengan tujuan yang dimilikinya untuk memperoleh kesenangan maupun kepuasan sesaat juga dapat diartikan sebagai kontrol diri. Para ahli juga memiliki pendapat mengenai kontrol diri bahwa bisa digunakan untuk mencegah beberapa efek psikologis yang bersifat negatif dari faktor stress di sekitarnya.<sup>1</sup>

Calhoun dan Acocella mengartikan kontrol diri (*self-control*) untuk mengatur serangkaian tahapan fisik, tahapan psikologis dan perilaku seseorang supaya bisa menciptakan dirinya sendiri. Menurut Calhoun dan Acocella ada dua alasan yang mewajibkan setiap individu mengontrol dirinya secara berkelanjutan. Alasan pertama, yaitu setiap orang hidup berdampingan dengan kelompok sehingga pada saat individu ingin membebaskan keinginannya supaya wajib bisa mengontrol perilakunya supaya tidak mengganggu kenyamanan oranglain didalam kelompok

---

<sup>1</sup> Aulia Nurhanifa, Efri Widiyanti, Ahmad Yamin, "Kontrol Diri Dalam Penggunaan Media Sosial Pada Remaja", 528

tersebut. Alasan kedua, yaitu masyarakat memotivasi seseorang supaya dapat menyusun standar yang lebih baik untuk dirinya secara stabil.<sup>2</sup>

Kontrol diri juga berhubungan dengan bagaimana seseorang dapat mengendalikan emosi serta dukungan ataupun stimulus dari dalam dirinya. Sedangkan menurut Leary dan Kowalsky, apabila seseorang merasa ketergantungan dengan oranglain yang memiliki kekuasaan untuk mengatur dirinya, maka kondisi tersebut merupakan kondisi penekanan (*pressure condition*) untuk setiap orang sehingga membuat cenderung ketika mengatur bagaimana seharusnya perbuatannya supaya memberikan kesan positif.<sup>3</sup>

Dalam agama Islam juga ada kontrol diri, namun sebutannya *mujahadah an nafs*. Yang memiliki arti, kontrol diri sama halnya dengan cara mengendalikan hawa nafsu, emosi dan lain lain yang akan berdampak buruk.<sup>4</sup> Hal ini disebutkan dalam Surat Al-Naazi'at ayat 40.

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ ۖ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ۗ

Artinya: “Dan Adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari (keinginan) hawa nafsunya”<sup>5</sup>

Tidak hanya ayat diatas saja namun, ada pula dalam Surat An-Nur ayat 54.

---

<sup>2</sup> M. Nur Ghufuron, dan Rini Risnawita S, “Teori-Teori Psikologi”, 22

<sup>3</sup> *Ibid.*, 25

<sup>4</sup> <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-5695772/kontrol-diri-dalam-agama-islam-istilah-dan-penjelasan#:~:text=Dalam%20agama%20Islam%2C%20kontrol%20diri,an%20nafs%20berarti%20diri%20sendiri> (dikunjungi 21 agustus 2022 pukul 22.55)

<sup>5</sup> QS. Al-Naazi'at: 40

قُلْ أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ ۚ فَإِنْ تَوَلَّوْا فَإِنَّمَا عَلَيْهِ مَا حُمِّلَ وَعَلَيْكُمْ مَا حُمِّلْتُمْ ۗ وَإِنْ تُطِيعُوهُ تَهْتَدُوا ۗ وَمَا عَلَى الرَّسُولِ إِلَّا الْبَلْغُ الْمُبِينُ

Artinya: “Katakanlah: Taat kepada Allah dan taatlah kepada rasul; dan jika kamu berpaling maka sesungguhnya kewajiban rasul itu adalah apa yang dibebankan kepadanya, dan kewajiban kamu sekalian adalah semata-mata apa yang dibebankan kepadamu. Dan jika kamu taat kepadanya, niscaya kamu mendapat petunjuk. Dan tidak lain kewajiban rasul itu melainkan menyampaikan (amanat Allah) dengan terang”<sup>6</sup>

Dari kedua ayat tersebut sesuai dengan perkataan Imam Al-Ghazali. Beliau mengatakan bahwa kontrol diri yang baik akan menghasilkan karakter yang kuat. Maksudnya ialah pembangunan karakter tersebut membutuhkan pengendalian diri, kedisiplinan dan yakin akan balasan dari Allah SWT. Muslim yang selalu taat beribadah, akan memiliki karakter kuat dan mampu mengontrol diri untuk menahan diri dari kesenangan sementara.<sup>7</sup>

Averill mengatakan bahwa kontrol diri itu merupakan kemampuan yang ada di dalam diri setiap orang fungsi pertama untuk mengontrol tindakan secara langsung terhadap lingkungan, fungsi kedua untuk menginterpretasi setiap informasi yang diterima dan fungsi ketiga untuk mengontrol diri dalam hal mengambil keputusan terhadap sesuatu yang

---

<sup>6</sup> QS. An-Nur: 54

<sup>7</sup> <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-5695772/kontrol-diri-dalam-agama-islam-istilah-dan-penjelasan#:~:text=Dalam%20agama%20Islam%2C%20kontrol%20diri,an%20nafs%20berarti%20diri%20sendiri.> (dikunjungi 21 agustus 2022 pukul 22.55)

diyakini maupun disetujui pada kehidupan sehari-harinya.<sup>8</sup> Dari beberapa pemahaman tersebut bisa diambil kesimpulannya bahwa kontrol diri merupakan suatu cara melakukan pertimbangan dahulu sebelum mengambil keputusan untuk melakukan tindakan.

## 2. Aspek-Aspek Kontrol Diri

Ada juga aspek-aspek yang ada di dalam kontrol diri sebagai alat ukur kontrol diri setiap individu. Averill mengatakan kontrol diri memiliki berbagai aspek yakni kontrol perilaku, kontrol kognitif dan mengontrol keputusan.<sup>9</sup>

### a. Kontrol Perilaku (*Behavior Control*)

Kontrol perilaku dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri terhadap kondisi kurang menyenangkan. Keahlian mengontrol perilaku tersebut dapat dibagi menjadi dua komponen yaitu kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan modifikasi perilaku (*stimulus modifiability*).

Kemampuan mengatur pelaksanaan artinya kemampuan seseorang untuk mengendalikan situasi maupun keadaan menggunakan sumber internal (pada diri) juga eksternal (luar diri). Sedangkan kemampuan modifikasi perilaku artinya keahlian untuk

---

<sup>8</sup> *Ibid.*, 28

<sup>9</sup> *Ibid.*, 29

mengubah stimulus yang tak diinginkan maupun yang diinginkan oleh setiap individu.<sup>10</sup>

b. Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*)

Kontrol Kognitif memiliki arti sebagai keahlian seseorang pada saat mengendalikan diri, untuk memilih informasi yang tidak diinginkan melalui cara mengklarifikasi, memberi nilai maupun menghubungkan suatu insiden kedalam suatu kerangka kognitif menjadi adaptasi psikologis untuk membaktasi tekanan yang dihadapi setiap orang.

Aspek kontrol kognitif terdiri dari dua bagian yakni menerima informasi (*information gain*) dan membuat penilaian (*appraisal*). Adanya informasi yang dimiliki setiap orang tentang keadaan kurang menyenangkan, individu bisa memprediksi kondisi itu melalui banyak pertimbangan. Membuat penilaian artinya setiap orang berupaya menilai dan memaknai suatu insiden dari sisi positif secara subjektif.<sup>11</sup>

c. Mengontrol Keputusan (*Decesional Control*)

Yaitu keahlian setiap orang untuk memilih hasil maupun tindakan berlandaskan hal yang dipercayai maupun disetujui. Kontrol diri ketika menetapkan pilihan akan berfungsi, meskipun dengan adanya kesempatan, kebebasan atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih beraneka kemungkinan tindakan.<sup>12</sup>

---

<sup>10</sup> *Ibid*

<sup>11</sup> *Ibid.*, 30

<sup>12</sup> *Ibid.*, 31

### 3. Jenis-Jenis Kontrol Diri

Adapun beberapa jenis kontrol diri menurut Block dan Block yaitu *over control*, *under control*, dan *appropriate control*. Penjelasananya sebagai berikut:<sup>13</sup>

a. *Over Control*

Yaitu kontrol diri yang dilaksanakan individu berlebihan dan menimbulkan individu menjadi lebih rendah hati ketika merespons rangsangan. Orang yang *over control* cenderung mengalami kesulitan mengekspresikan diri saat menemui berbagai macam situasi yang dihadapinya.

b. *Under Control*

Yakni merupakan kecondongan setiap orang untuk melepaskan instingtif secara bebas tanpa adanya hitungan yang matang. *Under control* yang ada didalam diri sangat mungkin kehilangan kendali dalam berbagai cara dan membuatnya menjadi sulit untuk pertimbangan saat mengambil keputusan dengan bijaksana.

c. *Appropriate Control*

Yakni kontrol diri upaya pengendalian rangsangan secara tepat. *Appropriate control* diperlukan seseorang dalam mengelola supaya bisa merespon diri dan lingkungannya secara tepat. Jenis kontrol diri ini menguntungkan seseorang karena kemampuan mengelola rangsangan cenderung mendapat hasil negatif sedikit.

---

<sup>13</sup> *Ibid*

#### 4. Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Kontrol diri amat signifikan bagi kehidupan setiap individu dan kontrol diri setiap individu berbeda, karena adanya beberapa faktor yang mendorong saat membentuknya. Kontrol diri sebagai perantara psikologis serta beraneka tingkahlaku. Secara keseluruhan faktor psikologis bisa dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal yaitu sebagai berikut:

##### a. Faktor Internal

Usia merupakan faktor yang terdapat didalam kontrol diri. Semakin usia bertambah, sehingga bertambah juga faktor yang mempengaruhi serta berbagai pengalaman dialami seperti cara menanggapi kekecewaan, kebencian, kegagalan dan dapat belajar untuk menuntunnya, sehingga lambat-laun kontrol diri bisa terlihat dari dalam diri seseorang.<sup>14</sup>

Menurut Baumeister dan Boden, faktor kognitif diartikan dengan kesadaran dalam bentuk beberapa proses, setiap individu menggunakan pikiran dan pengetahuannya untuk memproses dan berbagai jalur serta strategi yang sesuai yang telah disusun sebelumnya.<sup>15</sup>

##### b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal asalnya dari faktor lingkungan dan keluarga yang tidak ada didalam dirinya. Kedua faktor tersebut merupakan

---

<sup>14</sup> *Ibid.*, 32

<sup>15</sup> Ramadona Dwi Marsela, Mamat Supriatna, "Kontrol Diri: Definisi dan Faktor", (Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research, 2019), Vol. 2 No.2, 67

faktor eksternal dari kontrol diri. Didalam lingkungan keluarga, peran orangtua sangat penting terhadap kemampuan individu untuk mengontrol diri.

Sikap yang diterapkan orangtua kepada anaknya yaitu kedisiplinan. Jika penerapan sikap disiplin orangtua kepada anak semakin tinggi maka cenderung akan diikuti tingginya kemampuan untuk mengontrol diri. Sehingga jika dia bisa menumbuhkan kontrol diri, maka seseorang tersebut bisa bertanggungjawab secara baik berbagai macam aksi yang dilaksanakan maupun dipilihnya.<sup>16</sup>

Adapun faktor kontrol diri menurut pendapat *Logue*, menyatakan bahwa selain faktor lingkungan ada juga faktor genetik dan faktor usia yang merupakan faktor pengaruh dari kontrol diri seseorang. Faktor-faktornya sebagai berikut:<sup>17</sup>

a. Faktor Genetik

Kontrol diri setiap orang sangat dipengaruhi faktor genetik maupun faktor keturunan. Anak yang asalnya dari keturunan yang sulit mengambil keputusan, impulsif, tidak disiplin maka akan mempunyai kecenderungan memiliki perilaku yang sama.

b. Faktor Lingkungan

Perkembangan kontrol diri seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Faktor lingkungan yang terdekat yaitu perilaku

---

<sup>16</sup> M. Nur Ghufon, dan Rini Risnawita S, "Teori-Teori Psikologi", 32

<sup>17</sup> Lilik Sriyanti, "Pembentukan Self Control dalam Perspektif Nilai Multikural", (Jurnal Mudarrisa, 2012) Vol.4, No.1, 69

orangtua yang diamati anaknya dan pola asuh, sedangkan faktor lingkungan yang meluas yaitu budaya.

c. Faktor Usia

Tingkat kontrol diri seseorang juga dapat dipengaruhi oleh faktor usia. Pada usia kanak-kanak, seseorang akan cenderung lebih spontan ketika mengambil keputusan dibandingkan seseorang yang lebih dewasa. Maka dapat diartikan semakin tua usia seseorang, tambah baik pula kemampuannya untuk mengendalikan diri.

## 5. Pengertian Aplikasi TikTok

Aplikasi TikTok yakni salah satu sosial media terbaru bisa dipakai pengguna untuk membuat serta membagikan video menarik, memberikan feedback dikolom komentar dan dapat berinteraksi di chat pribadi.<sup>18</sup> Aplikasi ini memiliki *special effect* menarik juga sangat mudah dipakai supaya masyarakat dapat membuat video keren dengan mudah serta memiliki durasi video maksimal 3 menit, hal tersebut membuat pengguna aplikasi TikTok tidak bosan.

Aplikasi TikTok juga terkenal dengan pengenalan wajah yang memiliki keceatan tinggi pada fitur efek muka menarik, ketika ekspresi muka lucu, cantik, keren sampai yang membuat malu. Tak hanya itu saja, karena aplikasi TikTok juga mendapat dukungan dari perusahaan teknologi kecerdasan dan ByteDance, maka aplikasi TikTok ini sangat diminati oleh masyarakat terlebih lagi juga menyediakan *music background* dari berbagai

---

<sup>18</sup> <https://ms.wikipedia.org/wiki/TikTok> (dikunjungi 15 februari 2022 pukul 11.08)

artis dalam negeri hingga luar negeri dengan berbagai macam kategori yang ada, mulai dari Dance, R&B, Populer, DJ, Western, Cute, KKC, Addict dan lain-lain yang dapat digunakan sesuai dengan video yang dimiliki setiap individu.<sup>19</sup>

Aplikasi TikTok dirancang supaya dapat mendorong seseorang untuk berimajinasi sebebaskan-bebasnya dan mengekspresikan dengan bebas. Tiktok memungkinkan pengguna aplikasi tersebut untuk membuat video unik, cepat dan mudah untuk disebarluaskan pada temannya hingga seluruh dunia. Aplikasi TikTok merupakan budaya baru, supaya lebih banyak jiwa kreatif untuk menjadi bagian dari perubahan konten dan dapat menjadikan penggunanya sebagai *content creator*.<sup>20</sup> Baik maupun buruknya video yang dibuat atau diedit menggunakan aplikasi TikTok lalu dibagikan di aplikasi tersebut semuanya tergantung pengguna dari setiap individu pengguna aplikasi TikTok, namun pihak aplikasi tersebut juga dapat memfilter apabila ada konten yang melanggar aturan aplikasi TikTok.

---

<sup>19</sup> <https://gadgetren.com/2018/03/16/apa-itu-tik-tok-video-media-sosial/> (dikunjungi 23 Februari 2022 pukul 21.19)

<sup>20</sup> <https://blogunik.com/apa-itu-tik-tok-dan-mengapa-menjadi-viral/> (dikunjungi 18 Maret 2022 pukul 21.00)