

Karakter: Pengendalian Diri

Zulfah

Universitas Muhammadiyah Makassar
e-mail:zulfah@gmail.com

Abstract

Self-control is a good character that is very important for everyone to have. It is a set of basic abilities and personal attributes inherent in individuals to regulate actions that will shape behavior patterns in their environment, which include cognitive, affective, and psychomotor aspects. The explanation of experts can also contain the meaning that self-control is the ability to restrain or control one's behavior by considering various consequences in certain situations so that they can be accepted in their environment. In addition, self-control can have a positive impact on personally, for individuals who have self-control, but self-control has a broad positive impact on relationships in their environment.

Keywords: control, character, behavior

Abstrak

Pengendalian diri adalah karakter yang baik sangat penting dimiliki oleh setiap orang. Ia merupakan seperangkat kemampuan mendasar dan atribut personal yang melekat pada diri individu untuk mengatur tindakan yang akan membentuk pola perilaku dilingkungkannya, yang meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Penjelasan para ahli juga dapat mengandung makna bahwa pengendalian diri merupakan kemampuan untuk menahan atau mengendalikan diri perilaku seseorang dengan mempertimbangkan berbagai kosekuensi dalam situasi tertentu agar mampu diterima dalam lingkungannya. Selain itu pengendalian diri, dapat berdampak positif bagi secara personal, bagi pribadi yang memiliki pengendalian diri, akan tetapi pengendalian diri memiliki dampak positif secara luas dalam hubungan di lingkungannya

Kata kunci: pengendalian, karakter, perilaku

1. PENDAHULUAN

Allah telah menciptakan manusia dengan membekalinya berbagai potensi yang dimiliki. Namun terkadang potensi tersebut tidak diketahui ataupun disadari sehingga kurang dipahami dan dimanfaatkan. Manusia sebagai makhluk sosial yang berinteraksi dengan yang lainnya harus memanfaatkan potensi yang dimilikinya sehingga dalam berhubungan dan berkomunikasi bisa berjalan dengan baik.

Manusia tentu dalam proses pendewasaannya melewati tahap demi tahap dengan berbagai hal yang mempengaruhinya seperti lingkungan, teman bergaul mulai dari keluarga bapak, ibu, saudara teman dan orang lain.

Berinteraksi dengan yang lainnya, membutuhkan sikap saling menghargai, menghormati. Sikap dan perilaku yang paling mempengaruhi adalah sikap pengendalian diri. Sikap ini memiliki peran yang sangat penting karena kualitas hubungan sosial yang ada.

Menurut M. Nur Ghufron & Rini Risnawita pengendalian diri merupakan kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Pengendalian diri merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang ada di lingkungan sekitarnya.

Sedangkan menurut Muhammad Al-Mighwar pengendalian diri (*self control*) adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri; kemampuan untuk menekan atau merintang *impuls-impuls* atau tingkah laku *impulsif*.

Pengendalian diri merupakan salah satu kemampuan yang harus dimiliki oleh seseorang, karena dengan pengendalian diri yang baik perilaku seseorang akan lebih terarah ke arah yang positif, akan tetapi kemampuan ini tidak serta merta terbentuk begitu saja, tetapi harus melalui proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang ada di lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, jika seorang guru mampu menanamkan pengendalian diri yang baik kepada siswanya tentu akan mempermudah pendidik dalam pelaksanaan proses pembelajaran, selain itu siswa akan mempunyai karakter diri yang baik dan lebih menghargai diri sendiri dan orang lain.

Dalam uraian di atas maka selanjutnya akan dibahas tentang pengendalian diri dan hal-hal yang mempengaruhinya.

2. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Pengendalian Diri

Pengendalian diri diungkapkan oleh Colhoun dan Acocella, Tangney, Averill (2011). Calhoun dan Acocella (1990) pengendalian diri adalah pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Pengertian yang dimaksud menekankan pada kemampuan dalam mengelola yang perlu di berikan sebagai bekal untuk membentuk pola perilaku pada individu yang mencakup dari keseluruhan proses yang membentuk dalam diri individu yang berupa pengaturan fisik, psikologis, dan perilaku.

Pengendalian diri merupakan kemampuan individu untuk menentukan perilakunya berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai dan aturan dimasyarakat agar mengarah pada perilaku positif. Dapat diartikan bahwa seseorang secara mandiri mampu memunculkan perilaku positif. Kemampuan pengendalian diri yang terdapat pada seseorang memerlukan peranan penting interaksi dengan orang lain dan lingkungannya agar membentuk pengendalian diri yang matang, hal tersebut dibutuhkan karena ketika seseorang diharuskan untuk memunculkan perilaku baru dan mempelajari perilaku tersebut dengan baik.

Sedangkan menurut Averill (Ghufron & Risnawati, 2011) pengendalian diri adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Pengertian yang dikemukakan oleh Averill menitikberatkan pada seperangkat kemampuan mengatur dalam memilih tindakan yang sesuai dengan yang diyakininya.

Oleh karena itu, pengendalian diri sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif serta merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat di lingkungan sekitarnya.

Aspek-aspek Pengendalian Diri

Menurut Ghufron aspek-aspek yang terdapat dalam pengendalian diri adalah:

- a. Kemampuan mengontrol perilaku
Dalam hal ini perilaku sangat penting peranannya sehingga apabila perilaku seseorang tidak terkontrol maka dapat terjadi perilaku yang menyimpang meskipun kemampuan mengontrol perilaku pada tiap-tiap individu berbeda.
- b. Kemampuan mengontrol stimulus
Kemampuan mengontrol stimulus juga menjadi salah satu aspek dari control diri atau pengendalian diri karena dalam kehidupan seseorang terdapat berbagai stimulus yang

diterima. Dari berbagai macam stimulus yang masuk tersebut individu harus mempunyai kemampuan untuk mengontrol stimulus-stimulus tersebut yaitu dengan memilah stimulus yang mana yang harus diterima dan stimulus yang harus ditolak.

- c. Kemampuan mengantisipasi peristiwa
Individu dalam menghadapi suatu masalah atau suatu peristiwa harus memiliki kemampuan untuk mengantisipasi masalah tersebut agar tidak menjadi masalah yang semakin besar dan rumit
- d. Kemampuan menafsirkan peristiwa
Individu juga harus mempunyai kemampuan untuk menafsirkan peristiwa artinya individu harus dapat mengartikan semua peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya sehingga dapat dengan mudah untuk menjalani peristiwa tersebut dan dapat memikirkan langkah-langkah apa yang akan dilakukan selanjutnya.
- e. Kemampuan mengambil keputusan
Dalam setiap peristiwa pasti ada sesuatu yang harus diputuskan. Setiap individu harus mempunyai kemampuan untuk mengambil suatu keputusan yang baik, dimana keputusan yang diambil tersebut baik untuk diri sendiri, orang lain dan sekitarnya juga tidak merugikan diri sendiri dan orang lain.

Aspek-aspek tersebut di atas jika dimiliki oleh setiap individu maka akan mempunyai kemampuan untuk pengendalian diri sebaik mungkin dan akan terhindar dari masalah yang tidak diinginkan.

Faktor yang Mempengaruhi

Dalam hal ini, pengendalian diri sangatlah berperan penting bagi kehidupan siswa. Pengendalian diri yang terdapat pada dalam diri tidaklah sama, hal tersebut dipengaruhi faktor-faktor yang mempengaruhi dalam pembentukannya. Pengendalian diri sebagai mediator psikologis dan berbagai perilaku. Kemampuan untuk menjauhkan dari perilaku yang mendesak dan memuaskan keinginan adaptif, orang yang memiliki pengendalian diri yang baik maka individu tersebut dapat mengarahkan perilakunya, sebaliknya jika individu yang memiliki pengendalian diri yang rendah akan berdampak pada ketidakmampuan mematuhi perilaku dan tindakan, sehingga individu tidak lagi menolak godaan dan implus. Menurut Ghufron & Risnawati (2012) membagi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pengendalian diri menjadi 2 (dua), yaitu:

- a. Faktor Internal

Faktor internal yang ikut andil terhadap pengendalian diri adalah usia. Cara orang tua menegakkan disiplin, cara orang tua merespon kegagalan anak, gaya berkomunikasi, cara orang tua mengekspresikan kemarahan (penuh emosi atau mampu menahan diri) merupakan awal anak belajar tentang pengendalian diri. Seiring dengan bertambahnya usia anak, bertambah pula komunitas yang mempengaruhinya, serta banyak pengalaman sosial yang dialaminya, anak belajar merespon kekecewaan, ketidak sukaan, kegagalan, dan belajar untuk mengendalikannya, sehingga lama-kelamaan kontrol tersebut muncul dari dalam dirinya sendiri.

Menurut Baumeister & Boden mengemukakan bahwa faktor kognitif yaitu berkenaan dengan kesadaran berupa proses-proses seseorang menggunakan pikiran dan pengetahuannya untuk mencapai suatu proses dan cara-cara yang tepat atau strategi yang sudah dipikirkan terlebih dahulu. Individu yang menggunakan kemampuan diharapkan dapat memanipulasi tingkah laku sendiri melalui proses intelektual. Jadi kemampuan intelektual individu dipengaruhi seberapa besar individu memiliki pengendalian diri.

- b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal ini diantaranya adalah lingkungan dan keluarga. Faktor lingkungan dan keluarga merupakan faktor eksternal dari pengendalian diri. Orang tua yang menentukan kemampuan mengontrol diri seseorang. Salah satunya yang diterapkan oleh orang tua

adalah disiplin, karena sikap disiplin dapat menentukan kepribadian yang baik dan dapat mengendalikan perilaku pada individu. Kedisiplinan yang diterapkan pada kehidupan dapat mengembangkan pengendalian diri dan *self directions* sehingga seseorang dapat mempertanggungjawabkan dengan baik segala tindakan yang dilakukan.

Lebih lanjut faktor pengendalian diri menurut menurut Baumeister & Boden adalah sebagai berikut:

- a. Orang tua, hubungan dengan orang tua memberikan bukti bahwa ternyata orang tua mempengaruhi pengendalian diri anak-anaknya. Pada orang tua yang mendidik anak-anaknya dengan keras dan otoriter akan menyebabkan anak-anaknya kurang dapat mengendalikan diri serta kurang peka terhadap peristiwa yang dihadapi. Sebaiknya orang tua sejak dini sudah mengajari anak untuk mandiri memberikan kesempatan untuk menentukan keputusannya sendiri, maka anak-anak akan lebih mempunyai pengendalian diri yang baik
- b. Faktor budaya, setiap individu yang berada dalam suatu lingkungan akan terkait budaya di lingkungan tersebut. Setiap lingkungan akan mempunyai budaya yang berbeda-beda dengan budaya dari lingkungan lain. Hal demikian mempengaruhi pengendalian diri seseorang sebagai anggota lingkungan tersebut.

Dalam kehidupan sehari-hari setiap individu sangatlah dituntut dalam mengendalikan dirinya sendiri. Hal tersebut karena manusia ialah makhluk sosial, yang tidak bisa berdiri sendiri tanpa bersosialisasi dan berkomunikasi dengan orang-orang di lingkungannya, pengendalian diri sangat berperan penting dalam bersosialisasi tersebut. Individu yang memiliki pengendalian diri yang tinggi akan dapat bersosialisasi dengan baik dan dapat mengantisipasi stimulus dari luar. Tinggi rendahnya pengendalian diri pada individu dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Berdasarkan hal tersebut, dapat diketahui bahwa pembentukan pengendalian diri tidak semata-mata dibangun secara praktis, namun secara berangsur dan berlanjut sehingga menjadi sesuatu yang melekat pada individu.

1) Contoh Perilaku dalam Pengendalian Diri

a) Lingkungan Sekolah

- Patuh dan taat pada peraturan di sekolah
- Menghormati dan menghargai teman, guru, karyawan, dll
- Hidup penuh kesederhanaan, tidak sombong dan tidak gengsi

b) Lingkungan Keluarga

- Hidup sederhana tidak suka pamer harta kekayaan dan kelebihannya.
- Tidak mengganggu ketentraman anggota keluarga lain.
- Tunduk dan taat terhadap aturan serta perintah orang tua

c) Lingkungan Masyarakat

- Mencari sahabat sebanyak-banyaknya dan membenci permusuhan.
- Saling menghormati dan menghargai orang lain
- Mengikuti segera aturan yang berlaku dalam masyarakat.

Tiga macam lingkungan inilah yang menentukan kualitas dalam bergaul. Proses yang terjadi di dalamnya menentukan seseorang mampu atau tidak dalam mengendalikan diri.

2) Sikap-sikap yang Harus Diperhatikan dalam Pengendalian Diri

a) Bicara Seperlunya

Pengendalian diri dalam berbicara menempati posisi kunci dalam upaya pengendalian diri karena bicaralah yang membuat manusia menjadi manusia, dan manusia berbeda dengan makhluk lain. Ketika nenek moyang kita bisa berbahasa, dan terutama berbicara, ketika itu pula mereka membangun peradaban besar. Bicara dan bahasa adalah dua hal yang dibawa secara naluriah. Sebuah penelitian

membuktikan bahwa sekali seorang bayi mengenal kata, dan seorang anak mengenal huruf, maka secepat kilat kemampuan bahasa mereka berkembang. Kemampuan berbahasa juga bisa menjadi sumber bencana. Konflik-konflik yang terjadi disekitar kita umumnya disebabkan karena kita tidak piawai memilih dan memilah mana kata yang boleh diutarakan, apalagi kesesuaian yang diucapkan dan dilakukan, merupakan tingkatan tertinggi dalam kontrol bicara, jika kita perhatikan orang-orang yang tidak bisa mengendalikan diri dalam berbicara, terutama mereka yang mengucapkan sesuatu yang tidak mereka lakukan, adalah orang-orang yang tidak bisa mengontrol diri. Perilaku mereka kebanyakan perilaku buruk, sekalipun indah dari luar. Karena itu, jika kita bisa memilih dan memilah apa yang pantas diucapkan, kita pasti bisa mengendalikan diri. Dorongan kita untuk berbicara sangat kuat. Karena itu, bicara seperlunya merupakan kiat sederhana dalam mengendalikan dorongan itu.

b) Makan Secukupnya

Seperti berbicara, dorongan untuk makan merupakan dorongan yang sangat kuat. Dalam hal ini, kita bisa jadi tidak berbeda dengan binatang. Akibatnya untuk mendapatkan makanan kita kadang bisa berperilaku seperti binatang, bisa mencakar, menggigit, bahkan membunuh. Jika seseorang sudah bisa mendapatkan makanan yang standar, selalu ada kecenderungan untuk mendapatkan makanan yang lebih enak. Kita menggunakan berbagai cara untuk memuaskan naluri makan. Padahal kelezatan makanan hanya dikecap dalam waktu yang sangat singkat, yaitu ketika makanan berada dalam mulut.

Kecenderungan manusia untuk mengenyangkan perut juga merupakan dorongan yang sangat kuat. Tanpa sadar kita semua cenderung memenuhi perut kita dengan segala jenis makanan. Pada akhirnya, makanan dan makanan enak sudah menjadi kegiatan yang otomatis, tanpa kita pikirkan lagi. Makan dan seksual merupakan dorongan terkuat manusia untuk melakukan apa saja. Bahkan melakukan yang melanggar hukum. Jika rakyat merasa lapar dan tidak aman, dapat dipastikan mendorong gerakan revolusi dan akan terjadi revolusi serta kerusakan.

c) Tidur Sekedarnya

Bagi manusia tidur memiliki dua fungsi utama: membuat tubuh menjadi rileks untuk kegiatan berikutnya dan memberi kesempatan pada otak untuk melakukan konsolidasi dalam pembentukan memori. Mengantuk dan tidur berkaitan dengan jam biologis tubuh yang disebut irama sirkadian dan melibatkan zat otak bernama melatonin yang terutama meningkat produksinya saat gelap datang.

Tidur yang benar adalah tidur dalam waktu cukup ketika kita merasa pulas dan kemudian rileks dan segar ketika bangun. Ini bukan durasi tidur, tetapi berkaitan dengan kualitas tidur. Kita bisa tidur lebih panjang dan lama, tetapi tanpa kualitas (tidak pulas). Namun kita juga bisa tidur dalam waktu singkat dan berkualitas. Dorongan untuk tidur dipengaruhi oleh banyak faktor. Ketika kita bisa membatasi tidur, dan mengisinya dengan tidur berkualitas, sama artinya dengan kita meminimalkan kecenderungan tubuh untuk diam. Lebih banyak hal yang dapat kita lakukan saat sadar ketimbang tidur. Orang yang lebih banyak tidur biasanya orang malas dan hampir selalu merupakan orang gagal mendapatkan kebaikan hidup. Mengendalikan tidur sama halnya mengendalikan diri.

3. KESIMPULAN

Pengendalian diri sangat penting dimiliki oleh individu. Individu sebagai makhluk sosial yang hidupnya saling berketergantungan satu dengan lainnya. Selain itu setiap individu memiliki berbagai tuntutan pemenuhan kehidupannya baik dari kebutuhan paling dasar hingga puncak kebutuhan manusia yang ingin tercapai pemenuhannya dengan baik sesuai dengan apa yang diharapkan. Maka dari itu pengendalian diri merupakan hal penting yang

harus dimiliki oleh setiap individu. Pengendalian diri sederhananya dapat diartikan sebagai tenaga kontrol atas diri, oleh dirinya sendiri.

4. DAFTAR PUSTAKA

- Al-Mighwar, Muhammad. *Psikologi Siswa; Petunjuk Bagi Guru dan Orang Tua*, Bandung: Pustaka Setia, 2006
- Baumeister, R.F., Smart, L., & Boden, J. M. (1996). *Relation of Threatened Egoism to Violence and Aggression: The dark side of Self-Esteem*. *Psychological Review*, 103,5-
- Ghufron, M. Nur. & Rini Risnawita S, *Teori-teori Psikologi*, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010
- Ghufron, M. Nur. " *Hubungan Pengendalian diri, Persepsi Remaja terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik.*" Tesis Ilmu Psikologi UGM Yogyakarta, 2003, <http://www.damandiri.or.id/file/mnurgufronugmbab2.pdf>, diakses tanggal 01 April 2021
- J. R., Acocella. & Calhoun, J. F. (1990). *Psychology of adjustment human relationship*. New York: McGraw.
- Marsela, Ramadona Dwi. Mamat Supriatna, *Pengendalian diri: Defenisi dan Faktor*, *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research* (2019), 3(2), pp. 65–69 Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan | Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya (UMTAS) ISSN (Print): 2548-3226
- Tangney, J.P., Baumeister, R.F., & Boone, A.L. (2004). *High self control predicted good adjustment, less pathology, better grade, and interpersonal success*. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324.
- Titisari, Haryati Tri Darm. *Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan Pengendalian diri dengan Perilaku Delikeun pada Siswa SMA Muhammadiyah I Jombang*, Universitas Muhammadiyah Malang. Tanggal akses 1 April 2021