

BAB II

LANDASAN TEORI DAN KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Guru dan Pendidikan Agama Islam

1.1. Pengertian

Suatu pendapat mengatakan bahwa guru adalah seseorang yang megajar di depan kelas, di surau, di pesantren atau di padepokan yang memiliki tugas dan tanggung jawab untuk menjadikan muridnya pintar dan dapat membentuk karakter generasi bangsa menjadi manusia yang berguna.

Lebih lanjut, Mulyana A.Z. dalam bukunya "*Rahasia Menjadi Guru Hebat*", mengatakan bahwa guru adalah orang pintar, pintar di sekolah dan pintar di lingkungan masyarakat. Selain itu dia juga memberikan petunjuk untuk menjadikan jabatan guru sebagai profesi. Lebih jelasnya kalau profesi guru sudah melakat pada diri kita, maka konsekwensinya kita harus dapat menjadi manusia yang penuh rasa tanggung jawab; mempunyai keahlian sebagai guru mulai dari penguasaan pedagogik, psikologi anak, penguasaan metode dan model pembelajaran; mampu membangun inovasi pembelajaran

yang sesuai; menguasai kurikulum dan implementasinya;serta dapat menjaga korps guru dengan sebaik-baiknya.¹

Berbicara masalah guru tentu selalu terkait dengan mata pelajaran yang diampu. Pada sekolah menengah kejuruan, mata pelajaran dibagi menjadi mata pelajaran wajib, mata pelajaran kejuruan, muatan lokal dan pengembangan diri. Salah satu yang masuk dalam kategori mata pelajaran wajib yaitu Pendidikan Agama (Pendidikan Agama Islam).

Muhaimin berpendapat bahwa Pendidikan Agama Islam bermakna upaya mendidikkan agama Islam atau ajaran Islam dan nilai-nilainya agar menjadi pandangan dan sikap hidup seseorang. Tujuan yang ingin dicapai dari aktifitas mendidikkan agama Islam adalah untuk membantu seseorang atau sekelompok anak didik dalam menanamkan dan /atau menumbuhkembangkan ajaran Islam dan nilai-nilainya agar dijadikan sebagai pandangan hidupnya. Pendapat di atas diperkuat oleh pendapat lain yang dikemukakan oleh Abdul Majid dan Dian Andayani, yang menerangkan bahwa pendidikan agama Islam adalah upaya sadar dan terencana dalam menyiapkan peserta didik untuk mengenal, memahami, menghayati, hingga mengimani ajaran agama Islam dibarengi dengan tuntunan untuk menghormati penganut agama lain dalam hubungannya dengan kerukunan antar umat beragama hingga terwujud kesatuan

¹ *ibid* hal. 39

dan persatuan bangsa. Pendapat Harun Nasution yang dikutip oleh syahidin mengartikan tujuan PAI (secara khusus di sekolah umum) adalah untuk membentuk manusia takwa, yaitu manusia yang patuh kepada Allah dalam menjalankan ibadah dengan menekankan pembinaan kepribadian muslim, yaitu pembinaan akhlakul karimah, meski mata pelajaran agama tidak diganti mata pelajaran akhlak dan etika.²

Kesimpulan yang dapat diambil dari beberapa pengertian di atas yaitu pendidikan agama Islam segala upaya yang dilakukan untuk membentuk pribadi muslim yang beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT, menciptakan manusia berbudi pekerti luhur dan menjadi pribadi yang berkualitas.

Perpaduan antara profesi guru dan bidang ilmu Pendidikan agama Islam melahirkan istilah profesi lain yang lebih spesifik yaitu guru pendidikan Agama Islam. Guru pendidikan agama Islam inilah yang diharapkan menjadi agen-agen perubahan, yang akan membentuk karakter dan kepribadian peserta didik menjadi sosok religius dan berakhlak mulia sesuai dengan konsep materi-materi yang diajarkan. Guru Pendidikan Agama Islam adalah Pilar utama pembentuk karakter mulia para peserta didik.

²Rahman Abdul. “ Pendidikan Agama Islam dan Pendidikan Islam – Tinjauan Epistemologi dan Isi – Materi.” (Jurnal Eksis, 2012) 3.

1.2. Proses Pembelajaran Pendidikan Agama Islam

Salah satu kunci keberhasilan pendidikan adalah suksesnya proses pembelajaran. Proses pembelajaran yang terencana dengan matang dan terlaksana dengan baik akan menghasilkan output pendidikan yang berkualitas, sebaliknya proses pembelajaran yang tidak dirancang dengan matang dan berjalan dengan asal-asalan hanya akan menjadi sebuah rutinitas tanpa bekas. Proses pembelajaran merupakan kegiatan yang dilakukan guru mulai dari perencanaan, pelaksanaan kegiatan sampai evaluasi dan program tindak lanjut yang berlangsung dalam situasi edukatif untuk mencapai tujuan tertentu. Menurut Nana Sudjana dikutip Siti Aini Latifah dalam proses pembelajaran meliputi langkah-langkah pra instruksional, instruksional dan evaluasi. Tahapan itu ditempuh agar mampu mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Langkah-langkah tersebut berlaku pula pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam.³ Lebih lanjut Siti menjelaskan tahapan-tahapan yang dimaksud oleh Nana Sudjana dalam proses pembelajaran yaitu sebagai berikut:⁴

a. Tahap Pra Instruksional

³Latifah Siti Aini, "Proses Pembelajaran Pendidikan Agama Islam di SMP Plus Assalam Bandung". (Jurnal Tarbawi Vol. 1, 2012) 3.

⁴Latifah Siti Aini, "Proses Pembelajaran Pendidikan Agama Islam di SMP Plus Assalam Bandung". (Jurnal Tarbawi Vol. 1, 2012) 5.

Tahap pra instruksional merupakan tahap awal dalam proses pembelajaran. Tahap ini dilakukan pada saat memulai pembelajaran yang meliputi mengecek daftar hadir siswa, menanyakan materi pelajaran pada pertemuan sebelumnya, memberikan kesempatan siswa untuk bertanya mengenai materi pelajaran pada pertemuan sebelumnya, mengajukan pertanyaan kepada siswa berkaitan dengan materi pelajaran pada pertemuan sebelumnya dan mengulang bahan pelajaran yang telah disampaikan secara singkat tetapi mencakup semua aspek bahan.

b. Tahap Instruksional

Tahap instruksional bisa dikatakan sebagai tahapan inti sebuah proses pembelajaran. Tahap ini merupakan tahap pemberian bahan pelajaran pada saat pembelajaran yang meliputi beberapa kegiatan. *Pertama*, guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang harus dicapai siswa. *Kedua*, guru menjelaskan materi pokok pembelajaran. *Ketiga*, guru menggunakan alat peraga atau media yang memperjelas pembahasan materi pelajaran. *Keempat*, guru mempersilakan siswa bertanya dan menyimpulkan materi pelajaran.

c. Tahap Evaluasi

Merupakan tahap akhir dalam proses pembelajaran. Tahapan ini bertujuan untuk mengetahui keberhasilan tahap Instruksional. Kegiatan yang dilakukan guru dalam tahap evaluasi ini

diantaranya guru melakukan refleksi terhadap pembelajaran yang telah dilakukan. Selanjutnya guru mengajukan pertanyaan kepada siswa mengenai materi pelajaran yang sudah disampaikan pada tahap sebelumnya. Kemudian guru memberikan soal atau tes untuk mengecek pemahaman siswa terhadap materi pelajaran selain juga memberi pekerjaan rumah (PR). Terakhir guru memberikan pokok materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan berikutnya.

Mencermati tahapan dalam proses pembelajaran yang dikemukakan oleh Nana Sudjana tersebut, nampaknya hanya sebatas menitik beratkan pada formalitas tahap pembelajaran, seperti halnya proses pembelajaran pada mata pelajaran yang lain. Namun, dalam konteks implementasi keilmuan agama Islam, seorang guru pendidikan agama Islam hendaknya mampu mengeksplorasi kemampuan peserta didik agar tidak hanya menguasai materi pelajaran yang diukur dengan hasil evaluasi berupa tes, lebih dari itu guru pendidikan agama Islam harus mampu membangkitkan semangat beragama dalam kehidupan keseharian para peserta didik.

Proses belajar mengajar PAI hendaknya menitikberatkan pada aspek perubahan sikap atau perilaku keberagamaan para peserta didik. Mereka harus terjun langsung ke lapangan menerapkan ilmu yang sudah dipelajari dalam kelas. Suatu contoh misalnya, pada sebuah pertemuan telah dibahas materi sholat berjamaah dengan

segala macam penjelasan. Seyogyanya tidak hanya berhenti pada tataran penjelasan materi, namun harus ada praktek atau kegiatan nyata sholat berjamaah yang dilaksanakan oleh satu kelas tersebut. Peserta didik tidak hanya membutuhkan doktrin materi tetapi mereka memerlukan pembiasaan, sehingga dari pembiasaan itulah mereka akan menerapkan dalam kehidupan sehari-hari, tentu dengan munculnya berbagai macam persoalan baru.

Sebuah konsep yang cukup menarik dikemukakan oleh Abdul Rahman Shaleh dalam bukunya yang berjudul "*Pendidikan Agama dan Pembangunan Watak Bangsa*". Abdul mengatakan bahwa pembelajaran pendidikan agama Islam dilakukan dengan pemberian pendidikan keagamaan yang metitik beratkan pada peningkatan kemampuan afektif dan psikomotorik, yaitu dengan mempersiapkan dan menumbuhkan akal dan rohani peserta didik sehingga dalam kehidupan sehari-hari peserta didik mampu menentukan perilaku yang mencerminkan ajaran Islam.⁵

2. *Self Control* dan Remaja

2.1. *Pengertian Self Control*

Pengendalian diri atau *self control* pada dasarnya adalah salah satu bagian dari teori Konsep Diri (*self concept*). Untuk itu sebelum membahas lebih jauh mengenai *self control* penulis akan

⁵Shaleh Abdul Rahman, *Pendidikan Agama dan Pembangunan Watak Bangsa*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2005) 21.

menguraikan terlebih dahulu mengenai *self concept*. Konsep diri (*self concept*) adalah pandangan diri individu tentang dirinya sendiri, yang meliputi pengetahuan tentang diri, penghargaan tentang diri dan penilaian tentang diri.⁶ Menurut William D. Brooks konsep diri adalah pandangan dan perasaan kita tentang diri kita sedangkan Centi mengemukakan konsep diri (*self-concept*) tidak lain tidak bukan adalah gagasan tentang diri sendiri, konsep diri terdiri dari bagaimana kita melihat diri sendiri sebagai pribadi, bagaimana kita merasa tentang diri sendiri, dan bagaimana kita menginginkan diri sendiri menjadi manusia sebagaimana kita harapkan.⁷

Brian Tracy berpendapat bahwa *self-concept* memiliki empat bagian utama yaitu: (1) *Self Ideal* (Diri Ideal), (2) *Self Image* (Citra Diri), (3) *Self Esteem* (Harga Diri), dan (4) *Self Control* (Pengendalian Diri). Keempat elemen tersebut merupakan satu kesatuan yang membentuk kepribadian, menentukan apa yang biasa dipikirkan, dirasakan, dan dilakukan serta akan menentukan segala sesuatu yang terjadi kepada diri individu. *Self Ideal* adalah komponen pertama dari *Self Concept*. *Self ideal* terdiri dari harapan, impian, visi dan idaman. *Self Ideal* terbentuk dari kebaikan, nilai-nilai, dan sifat-sifat yang paling dikagumi dari diri sendiri maupun dari orang lain yang dihormati. *Self Ideal* gambaran tentang sosok

⁶ <http://bk-fkip.umk.ac.id/2012/09/pengembangan-konsep-diri-melalui.html>

⁷ <http://belajarpsikologi.com/pengertian-konsep-diri/>

seseorang yang diharapkan mampu untuk ditiru dan diterapkan pada kehidupan individu dalam segala bidang kehidupan. Bentuk ideal ini akan menuntun seseorang dalam membentuk perilaku.

Bagian kedua *Self Concept* adalah *Self Image*. Bagian ini menunjukkan bagaimana seseorang membayangkan dirinya sendiri dan menentukan bagaimana akan bertindak laku dalam satu situasi tertentu. Kekuatan *Self Image* akan memulai semua perbaikan dalam hidup.

Self Esteem adalah kemampuan seseorang dalam menyukai dirinya sendiri. Seorang individu akan semakin baik bertindak dalam bidang apapun manakala ia menyukai dirinya sendiri. Bagian ini adalah komponen emosional dalam kepribadian seseorang. Komponen-komponen pentingnya adalah bagaimana berpikir, merasa dan bertindak laku.⁸

Bagian yang keempat adalah *Self Control* (pengendalian diri) *Self Control* atau Kontrol Diri merupakan suatu kecakapan individu yang ada di lingkungan sekitar. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk

⁸ <http://bk-fkip.umk.ac.id/2012/09/pengembangan-konsep-diri-melalui.html>

orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konfom dengan orang lain, dan menutupi perasaannya.

Kartini dalam Kamus Lengkap Psikologi mengatakan bahwa *Self Control* (kontrol diri) adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri; kemampuan untuk menekan atau merintang *impuls-impuls* atau tingkah laku *impulsif*.⁹ Pernyataan lebih rinci dikemukakan oleh Herlina Siwi yang menyebut kontrol diri sama dengan sebutan kontrol personal yang terdiri dari tiga jenis kontrol, yaitu:¹⁰ pertama, *Behavior Control* (kontrol perilaku), yang terdiri dari dua komponen, yaitu kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kedua, *Cognitive control* (kontrol kognitif), yang terdiri dari dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Ketiga, *Decisional Control*. Yakni kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu 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.

⁹ Kartini Kartono, dalam *Kamus Lengkap Psikologi* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1999), 38.

¹⁰ Zulkarnain. digitized by USU digital library 13 b, 2002.

2.2. Pengertian Remaja

Olivia M. Kaparang dalam Journal *Acta Diurma* menjelaskan bahwa remaja adalah suatu periode transisi dari masa awal anak-anak hingga masa awal dewasa, yang dimasuki pada usia kira-kira 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada usia 18 hingga 22 tahun. Lebih lanjut mengutip buku yang ditulis oleh Monks, Olivia menjelaskan bahwa secara global masa remaja berlangsung antara 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun merupakan masa remaja awal, 15-18 tahun merupakan masa remaja pertengahan, dan 18-21 tahun merupakan masa remaja akhir.¹¹

Desiani dalam Jurnalnya menjelaskan bahwa masa remaja merupakan periode yang penting dalam rentang kehidupan manusia, karena remaja bukan lagi seorang anak dan juga bukan orang dewasa. Masa remaja sering juga disebut adolesensi (lat. *Adolescere* = *adultus*; menjadi dewasa atau dalam perkembangan menjadi dewasa).¹² Lebih lanjut mengutip pernyataan Ausubel, menjelaskan bahwa remaja adalah masa setelah pemasakan seksual atau yang biasa disebut pubertas. Sedangkan menurut Panuju yang dikutip oleh Desiani mengatakan bahwa masa remaja merupakan suatu masa

¹¹ Kaparang, M. Olivia, *Journal "Acta Diurma"*. Vol.II/No.2/2013

¹² Maentiniingsih, Desiani. *Jurnal : Hubungan Antara Secure Attachment dengan motivasi Berprestasi Remaja, Maret 2008*

belajar yang luas meliputi bidang intelegensi, sosial, maupun hal-hal yang berhubungan dengan kepribadian.¹³

2.3. Jenis dan Aspek Self Control

Menurut Fahrul Ladesang mengutip pernyataan Block dan Block, menjelaskan ada tiga jenis kontrol diri, yaitu *over control*, *under control*, dan *appropriate control*. *Over control* merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam beraksi terhadap stimulus. *Under control* merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impuls dengan bebas tanpa perhitungan yang masak. *Appropriate control* merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat.¹⁴

Averill menjelaskan bahwa terdapat tiga aspek kontrol diri, yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol kepuasan (*decisional control*).

a. Kontrol perilaku (*behavior control*) merupakan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus*)

¹³ Ibid, hal 9.

¹⁴ <http://ladesang.blogspot.co.id/2012/06/kontrol-diri-self-control.html>

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 individu akan menggunakan sumber eksternal. Kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu diantara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir dan membatasi intensitasnya.

Terkait dengan *behaviour control*, menurut Cervon dan Pervin (2012:157) bahwa bagaimana seseorang menilai kepribadian dalam suatu pendekatan *behaviour*, bahwa harus memahami relasi antara perilaku dan lingkungan, seseorang tidak mengukur orang dalam isolasi. Seseorang mengukur respons orang terhadap lingkungan berbeda. Pendekatan *behaviour* terhadap penilaian menekankan tiga hal (Cervon & Pervin, 2012: 157), yaitu: 1) Identifikasi perilaku khusus, seringkali disebut perilaku-perilaku target (*target behaviours*) atau respon-respon target (*target responses*). 2) Identifikasi faktor lingkungan khusus yang mendatangkan, mengisyaratkan, dan menguatkan perilaku-

perilaku target. 3) Identifikasi faktor lingkungan spesifik yang dapat dimanipulasi untuk mengubah perilaku.

Lebih lanjut ditegaskan oleh Kanfer dan Saslow (dalam Cervon & Pervin, 2012: 157) bahwa contoh pengukuran dengan pendekatan *behavioral*, misalnya sebuah pengukuran perilaku mengenai watak kemarahan (*temper tantrum*) anak akan mencakup definisi yang jelas dan objektif mengenai perilaku *temper tantrum* pada anak, gambaran lengkap mengenai reaksi orangtua dan orang lain yang mungkin dapat menguatkan perilaku tersebut, dan sebuah analisis mengenai potensi yang mendatangkan dan menguatkan perilaku.

- b. Kontrol kognitif (*cognitive control*) 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. Aspek ini terdiri atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Dengan 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.

Terkait dengan *cognitive control*, di mana individu mampu mengantisipasi keadaan atau peristiwa dengan cara yang positif. Hal ini ditegaskan oleh Skinner (dalam Feist & Feist, 2011: 171) bahwa penguatan positif setiap stimulus yang saat dimasukkan dalam suatu situasi, meningkatkan kemungkinan bahwa suatu perilaku akan terjadi disebut penguatan positif (*positive reinforce*).

- c. Mengontrol keputusan (*decisional control*) merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu 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.¹⁵

Terkait dengan *decisional control* menurut Skinner (dalam Feist & Feist, 2011: 184), bahwa pada akhirnya perilaku seseorang dikontrol oleh faktor-faktor lingkungan. Faktor-faktor tersebut dapat ditegakkan oleh masyarakat, orang lain, atau diri sendiri. Namun dalam hal ini bukanlah lingkungan dan bukan kemauan bebas yang bertanggung jawab atas suatu perilaku namun individulah yang berperan penting di dalamnya.

- d. *Emotional Control*

¹⁵ <http://psikologi.uin-malang.ac.id>

Hurlock (2005: 231) berpendapat bahwa salah satu aspek dari pengendalian diri seseorang berupa pengendalian emosi (*emotional control*) yaitu: kemampuan mengarahkan energi emosi keseluruhan ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial. Dengan cara menitik beratkan pada penekanan reaksi-reaksi yang nampak terhadap rangsangan yang menimbulkan emosi. Adapun hal yang perlu diperhatikan dalam pengendalian emosi mencakup dua hal, yaitu: mengekspresikan emosi dalam bentuk yang diterima secara sosial dan bimbingan terhadap aspek mental yaitu cara mengatasi reaksi yang menyertai kemunculan emosi.

Pendapat Hurlock tentang *emotional control* tersebut memperkuat pendapat Averill tentang tiga aspek yaitu *behaviour control*, *cognitive control*, dan *decisional control*. Sehingga empat aspek tersebut merupakan suatu sistem yang saling terkait, karena kemampuan seseorang dalam melakukan tindakan yang dipilihnya ataupun seseorang dalam mengekspresikan emosinya tentu saja hasil kemampuan seseorang dalam mengolah informasi dari stimulus yang masuk melalui berbagai keadaan yang dimodifikasi sedemikian rupa, sehingga hal tersebut dapat mengontrol perilaku seseorang.

Rosenbaum (1993) (dalam Safaria, 2004:115) mengembangkan model pengendalian diri bagi orang dewasa ke

dalam tiga tipe kendali diri yaitu „*redresif*, *reformatif* dan *eksperiensial*’.

1. Pengendalian diri tipe *redresif*

Pengendalian diri tipe *redresif* berfokus pada fungsi untuk mengoreksi proses pengendalian-diri. Pengendalian diri tipe *redresif* ini berusaha untuk menghilangkan keadaan mengganggu yang sedang dialami oleh individu. Sebagai contoh seorang anak yang sedang mengalami kecemasan ketika menghadapi ujian. Kecemasan tersebut akan mengakibatkan individu tersebut tidak dapat berkonsentrasi dan tidak mampu mengerjakan ujian secara optimal. Tugas terapis atau konselor adalah membantu menghilangkan kecemasan tersebut, sehingga individu yang bersangkutan mampu mencapai prestasi optimal dalam mengerjakan ujian. “Metode kognitif untuk kendali diri tipe *redresif* ini adalah *self talk*, relaksasi, dan teknik *imagery*’ (Ronen, 1993, dalam Saffari, 2004:116).

2. Pengendalian diri tipe *reformatif*

Pengendalian diri tipe *reformatif* memiliki fokus pada hasil jangka panjang, dengan tujuan untuk mencegah timbulnya masalah pada masa depan klien (*preventif*). Pengendalian diri *reformatif* memberikan tekanan kepada konseli untuk menahan diri dari kenikmatan sesaat dan

ketabahan menghadapi dalam stres. Contoh dalam pengendalian tipe *reformatif* adalah jika seorang anak terbiasa belajar dengan menghafal dalam mengerjakan suatu ujian, akan diajarkan untuk mengubah kebiasaan yang kurang efektif tersebut. Proses terapis akan diarahkan kepada penguasaan keterampilan-keterampilan belajar yang lebih efektif, seperti 19 keterampilan perencanaan, pemahaman, membuat kesimpulan dan keterampilan mengevaluasi materi pelajaran.

3. Pengendalian diri tipe *eksperensia*

Pada tipe pengendalian diri *eksperensia*, individu diarahkan kepadapenerimaan dan *pembukaan* dirinya untuk bersedia membuka diri terhadap pengalaman-pengalaman baru. Rosenbaum (dalam Safaria, 2004:118) mendefinisikan kendali diri *eksperensial* ini sebagai "kemampuan individu untuk menjadi sensitif dan menyadari perasaan-perasaannya dan penghayatan akan stimulasi dari lingkungan yang spesifik. Penekanan dalam tipe *eksperensial* adalah kesediaan individu untuk membuka diri terhadap pengalaman-pengalaman baru. Dengan kesediannya dalam membuka diri, individu tersebut akan memperoleh pengalaman-pengalaman baru yang dijadikannya sebagai tolak ukur terhadap pengetahuan yang ia miliki sebelumnya. Hal ini akan meningkatkan keadaan heterostatis dan memperkaya pengalaman yang telah dimilikinya. Melihat tujuan tersebut

Ronen (1993) dalam (Saffari, 2004:108) menambahkan, metode yang digunakan untuk kendali diri tipe *eksperensial* adalah relaksasi, hipnotis, mendengarkan musik, melukis, bercocok tanam, memelihara binatang, atau menikmati hubungan sosial.

Terdapat beberapa aspek yang dimiliki oleh individu dalam mengendalikan diri mereka. Individu yang mampu mengendalikan diri adalah mereka yang dapat mengelola dengan baik informasi yang diperoleh, mengendalikan stimulus, mengantisipasi suatu peristiwa, menafsirkan suatu peristiwa dan mengambil sebuah keputusan yang tepat. Aspek lain yang terdapat dalam pengendalian diri seseorang meliputi kendali emosi, pikiran dan mental. Ketiga aspek tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Kendali emosi

Seseorang dengan kendali emosi yang baik, cenderung akan memiliki kendali pikiran dan fisik yang baik pula.

2. Kendali pikiran

Jika belum apa-apa sudah berpikir gagal, maka semua tindakan akan mengarah pada terjadinya kegagalan. Jika berpikir bahwa sesuatu pekerjaan tidak mungkin dilakukan, maka akan berhenti berpikir untuk mencari solusi.

3. Kendali fisik

Kondisi badan yang fit merupakan salah satu faktor kunci dalam menunjukkan kemampuan kita berfungsi dengan optimal (Roy Sembel, 2003: 1-2).

Aspek dalam pengendalian diri tidak hanya sebatas dalam mengendalikan perilaku, memperoleh informasi, menilai informasi dan mengambil sebuah keputusan. Pengendalian diri juga memiliki aspek lain yang meliputi aspek emosional, pikiran dan fisik. Ketiga aspek tersebut saling berkaitan dan mempengaruhi dalam pengambilan keputusan.

Aspek-aspek pengendalian diri yang digunakan dalam penelitian ini adalah berdasarkan aspek-aspek pengendalian diri menurut pendapat Averill (dalam Ghufron, 2011: 30) yaitu pengendalian tingkah laku (*behavior control*), 25 pengendalian kognitif (*cognitive control*), dan mengendalikan keputusan (*decision control*).

2.4. Manfaat *Self Control* bagi remaja

Tanpa disadari, meskipun terlihat sederhana, namun upaya-upaya untuk mengendalikan diri (*self controlling*) mampu menuai banyak manfaat apabila kita berhasil untuk mengendalikan diri. Diantara manfaat yang diperoleh dari keberhasilan seseorang khususnya remaja dalam mengendalikan dirinya antara lain:

- b. Melalui pengendalian diri seseorang akan mampu untuk meningkatkan kesabaran. Karena jika kita sedang dalam keadaan marah, kita tidak sabar,tawakal,bersyukur dan lain-lain. Selain itu pengendalian diri juga dapat meningkatkan komunikasi positif dilingkungan masyarakat sehingga di peroleh suasana tenang.
- c. Akan lebih dapat menimbangkan pencukupan kebutuhan hidup yang sesuai dengankemampuan diri dan meningkatkan rasa syukur atas nikmat yang di berikan oleh Tuhan kepadanya.
- d. Dapat mengurangi rasa gelisah,cemas,iri dan tidak puas yang dapat terjadi pada semua tingkatan.¹⁶

Luluk Ernawati menjelaskan seseorang yang melakukan kontrol diri (*mujahadah an-nafs*) akan memperoleh manfaat dan hikmah sebagai berikut :¹⁷

- a. Hati semakin bersih dan tenang
- b. Memperoleh kebahagiaan lahir dan batin
- c. Diberi kemudahan oleh Allah SWT dalam mengerjakan amal shaleh
- d. Dijauhkan dari sifat-sifat tercela, seperti iri, dengki dan sombong
- e. Dicintai Allah SWT dan sesama manusia
- f. Mendapatkan hidayah yang sempurna dari Allah SWT

¹⁶ <https://nuraini184.wordpress.com/2013/10/15/emosimarrah-dan-pengendalian-diri/>

¹⁷ <http://pai-bp.blogspot.co.id/2014/08/manfaat-dan-hikmah-kontrol-diri.html>

Pengendalian diri yang sudah terbentuk akan berkembang mencapai kemampuan yang lainnya, manakala anak sudah bisa mengendalikan keinginankeinginannya maka anak tersebut akan bisa mengarahkan dirinya untuk mengatur diri sesuai dengan situasi dan kondisi yang lebih dibutuhkan. Kemampuan dalam mengatur diri disebut dengan *self regulation*.

Pengendalian diri akan datang secara otomatis sebagai konsekuensi dari tanggung jawab yang lebih besar. Sebagai contoh ketika anak sudah sekolah, anak harus bangun pada waktu yang ditetapkan, anak harus berangkat pada jam yang sudah diatur, anak harus menyesuaikan diri dengan peraturan dan tata tertib sekolah, berinteraksi dengan teman dan guru dengan baik, itu semua menuntut pengendalian diri. Karena itu mengembangkan sistim kendali diri yang terampil adalah salah satu prasyarat menjadi individu yang efektif

Terkait dengan sistim kendali yang terampil, maka akan memunculkan suatu perilaku yang adaptif. Perilaku yang adaptif diartikan sebagai kemampuan di dalam mengimplementasikan keterampilan yang diperoleh untuk dimanifestasikan ke dalam kegiatan sehari-hari (Endang Rochayadi & Zaenal Amin, 2005: 117). Perilaku adaptif perlu diterapkan dalam sebuah pembelajaran, terutama pada anak tunarungu. Dalam proses pembelajaran perlu dilakukan berbagai tindakan sebagai upaya

ajakan guru kepada siswa atas tugas-tugas belajar sebagai proses untuk memperoleh kemampuan atau kecakapan dalam diri anak. Oleh karena itu perlu dilakukan *treatment* melalui *modelling* dan contoh.

Menurut Polloway dan Patton (dalam Mumpuniarti, 2007: 49-50), terdapat 6 tahapan dalam pembelajaran untuk mencapai kemampuan atau kecakapan tersebut, di antaranya:

- (a) Tahap perolehan (*acquisition*), yaitu melalui pengajaran secara langsung selanjutnya melancarkan melalui praktek nyata pada anak.
- (b) Tahap ulangan (*reversion*), yaitu tahap memperkuat respon yang benar dan mengabaikan atau menanggalkan kekeliruan pada saat respon itu tidak benar.
- (c) Tahap kecakapan (*proficiency*), yaitu tahap pembentukan keterampilan agar dapat digunakan secara otomatis dan untuk membangun pengetahuan baru lainnya.
- (d) Tahap mempertahankan (*maintenance*), yaitu tahap untuk mempertahankan keterampilan yang telah lancar, sehingga pada tahap ini diperlukan evaluasi daya ingat secara periodik dan juga perlu pengajaran langsung bilamana diperlukan untuk memelihara ketepatan dan kecepatan dari respon.
- (e) Tahap perluasan (*generalization*), yaitu tahap untuk menggeneralisasikan pengetahuan yang dimiliki ke dalam *setting* dan cara-cara yang berbeda, berbagai stimulan, latihan-latihan lain dalam *setting* pengganti untuk dapat memelihara prosedur yang sama.
- (f) Tahap penyesuaian (*adaptation*), yaitu tahap

pemecahan masalah dan pembelajaran penemuan, sehingga pada tahap ini perlu disediakan kesempatan untuk aplikasi informasi lama kepada *problem* dan situasi baru. Tahapan-tahapan untuk mencapai kemampuan tersebut di atas dan agar dapat berjalan efektif maka diperlukan suatu model untuk memberi contoh kepada anak. Selain itu juga diperlukan suatu dorongan (*prompt*) sebagai upaya untuk memacu keaktifan anak dalam merespon model yang didemonstrasikan guru.

Berbagai upaya yang dilakukan tersebut di atas, maka diharapkan anak akan memiliki kemandirian dalam belajar. Kemandirian tersebut dapat dilihat dari pantauan tingkah laku anak yang dimunculkan dalam penggunaan waktu belajar yang telah ditentukan secara mandiri. Pantauan tingkah laku anak yang dimunculkan dalam penggunaan waktu belajar yang telah ditentukan secara mandiri. Pantauan tingkah laku yang boleh dan tidak boleh dilakukan dapat dipantau dengan cara memberikan perhatian dan tanda-tanda tertentu untuk mengurangi berbagai tingkah laku yang tidak dikehendaki, Mumpuniarti (2007: 55-56) memberi gambaran beberapa cara yang dapat digunakan antara lain sebagai berikut: (1) Menjauhkan situasi pembangkit, yaitu upaya menjauhkan anak dari hal-hal yang dapat membangkitkan tingkah laku yang tidak diinginkan. (2) Satiasi, yaitu mencegah alasan yang menyebabkan munculnya tingkah laku

yang tidak dikehendaki atau dengan cara melebihkan sesuatu. (3) Ekstingsi, yaitu cara mengacuhkan atau mengabaikan tingkah laku yang tidak diinginkan, agar anak tahu bahwa tingkah laku yang dilakukan tidak mendapat respon. (4) Menghukum, yaitu memberikan sesuatu hal yang tidak dikehendaki/tidak menyenangkan bagi anak sebagai upaya untuk penghindaran pengulangan perilaku yang tidak diinginkan. (5) Pembiasaan tingkah laku kebalikannya, yaitu membiasakan anak dengan perilaku-perilaku yang diharapkan atas perilaku anak yang tidak diharapkan. (6) Memberikan sambutan, yaitu menghargai anak ketika anak dapat menahan diri dari tingkah laku yang tidak dikehendaki.

Berdasarkan uraian di atas, bahwa manfaat pengendalian diri mampu mengembangkan kemampuan *self regulation* dengan baik, melalui pengaturan diri sehingga pencapaian sasaran dapat dicapai dengan baik pula dan sebaliknya. Selanjutnya untuk membangun kebiasaan atau kemampuan sesuai perilaku yang diharapkan, maka dapat dilakukan melalui (a) contoh dan penjelasan untuk membina kemampuan yang sederhana dan (b) analisis tugas untuk membina kemampuan yang lebih kompleks.

Dalam penelitian ini manfaat pengendalian diri pada HZ, diharapkan dapat mengurangi atau mencegah perilaku-perilaku yang tidak diharapkan seperti marah, menendang, tidak mau berbagi dengan teman, suka menggigit, dan cenderung berperilaku agresif.

Perilaku agresif dapat dipahami sebagai suatu perilaku yang bertujuan untuk melukai orang lain, baik secara fisik maupun psikis.

Pengendalian diri yang dilakukan pada HZ akan dapat memunculkan perilaku yang diharapkan seperti semangat dalam belajar, berbagi, membantu teman, mengikuti instruksi guru dengan patuh, dan mengerjakan tugas dengan baik. HZ sebagai anak tunarungu memiliki keterbatasan dalam hal melakukan pengendalian diri. Oleh karena itu diperlukan suatu tindakan ataupun cara untuk diterapkan dalam upaya menghindarkan HZ dari perilaku-perilaku yang tidak diharapkan. Pengendalian diri dapat terbentuk, di antaranya melalui kegiatan modifikasi perilaku. Kegiatan modifikasi perilaku (*behaviour modification*) secara umum didasarkan pada psikologi behavioristik (Juang Sunanto, dkk, 2006: 2).

B. Kajian Pustaka

Ada beberapa penelitian yang telah membahas mengenai remaja dan problematika guru terkait dengan pola kehidupan remaja. Salah satunya penelitian yang dilakukan oleh Mukh. Nur Sikin. Penelitian ini menghasilkan temuan tentang adanya nilai-nilai agama Islam di Sekolah, meliputi sholat dhuha, sholat jama'ah dan membaca Al-qur'an melalui kegiatan ekstra kulikuler keagamaan.¹⁸ Selanjutnya adalah tesis yang ditulis oleh Sriyati. Penelitian yang dikerjakan pada tahun 2004 ini menghasilkan temuan tentang

¹⁸ Nur Sikin Mukh, *Upaya Guru PAI dalam meningkatkan nilai-nilai Islam di SMU Negeri 5 Yogyakarta*. Tahun 2012

pentingnya peranan guru PAI di SMK dalam menangani perilaku jelek siswa melalui pembelajaran PAI.¹⁹

Lebih menarik adalah penelitian kuantitatif yang dikerjakan oleh M. Nur Ghufron. Peneliti berhasil menemukan fakta bahwa; satu, ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik; dua, ada hubungan negatif antara persepsi remaja terhadap penerapan disiplin otoriter orang tua dengan prokrastinasi akademik; tiga, ada hubungan negatif antara persepsi remaja terhadap penerapan disiplin demokrasi orang tua dengan prokrastinasi akademik; empat, ada hubungan positif antara persepsi remaja terhadap penerapan disiplin permisif orang tua dengan prokrastinasi akademik.²⁰

Sebuah Jurnal Pendidikan dengan judul yang ditulis oleh Lis Binti Muawanah, Suroso dan Herlan Pratikto, menyimpulkan bahwa kematangan emosi dan konsep diri adalah suatu komposisi. Kematangan emosi ada di dalam konsep diri dan konsep diri ada di dalam kematangan emosi. Aspek pengendalian diri di dalam konstruk kematangan emosi identik dengan aspek konsep diri emosional di dalam konstruk konsep diri.²¹

Dijelaskan secara gamblang dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Iga Serpianing Aroma dan Dewi Retno Suminar bahwa terdapat hubungan negatif antara tingkat kontrol diri dengan kecenderungan perilaku kenakalan remaja. Semakin tinggi tingkat kontrol diri maka semakin rendah

¹⁹ Sriyati, *Upaya Guru PAI dalam pembinaan Akhlak Siswa di SMK Muhammadiyah 2 Yogyakarta*. Tahun 2004

²⁰ Ghufron, M. Nur, *Hubungan Kontrol diri, persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orang tua dengan prokrastinasi akademik*. Tahun 2003

²¹ Muawanah, Lis Binti dkk, *Jurnal : "Kematangan Emosi, Konsep Diri dan Kenakalan Remaja"* Tahun 2012

pule kecenderungan perilaku kenakalan remaja. Sebaliknya semakin rendah tingkat kontrol diri, maka semakin tinggi kecenderungan perilaku kenakalan remajanya.²²

Berdasarkan judul penelitian-penelitian yang mereka angkat, maka penulis akan menguak lebih lanjut terkait dengan problematika remaja dan upaya pencegahannya yaitu: Upaya Guru Pendidikan Agama Islam dalam meningkatkan self control siswa di SMK Muhammadiyah 1 Trenggalek,hal ini sebagai bentuk betapa *urgen-nya self control* bagi anak SMK.



²² Aroma, Iga Sepianing dkk, Jurnal :”*Hubungan Antara Tingkat Kontrol Diri dengan Kecenderungan Perilaku Kenakalan Remaja*”Tahun 2002