

BAB II

KECERDASAN SPIRITUAL DAN KONTROL DIRI

2.1 Pengertian Kecerdasan Spiritual

2.1.1 Pengertian Kecerdasan

Kata Kecerdasan dalam kamus W. J. S Poerwadarminta berasal dari kata “cerdas” yang berarti sempurna perkembangan akal budinya (pandai, tajam pikiran).¹ Dalam kamus psikologi, “kecerdasan” berarti kesanggupan umum individu dalam mengambil pengalaman-pengalaman masa lalu untuk menghadapi situasi baru, atau kesanggupan menyesuaikan diri dengan situasi yang berubah-ubah secara memuaskan bagi dirinya sendiri maupun lingkungannya.²

Dari pengertian-pengertian di atas maka disimpulkan bahwa kecerdasan merupakan suatu kemampuan yang terdapat dalam diri seseorang untuk mengevaluasi gagasan, logika, dan menarik kesimpulan sesuai dengan kemampuan akal budinya.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan, antara lain sebagai berikut:³

1. Faktor Kematangan

Pada dasarnya organ dalam tubuh manusia mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Setiap organ manusia baik psikis dan fisik, dapat dikatakan telah matang jika ia telah tumbuh dan berkembang hingga mencapai kesanggupan menjalankan fungsinya masing-masing. Oleh karena itu, tidak mengherankan bila anak-anak belum mampu memecahkan atau mengerjakan soal-soal matematika karena soal-soal itu masih terlampau sukar bagi anak-anak. Organ tubuhnya dan fungsi jiwanya masih belum matang untuk menyelesaikan soal tersebut dan kematangan juga berhubungan erat dengan faktor umur.

¹W. J. S Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1976), hlm. 201.

²Hasan Shadily, *Ensiklopedi Umum*, (Yogyakarta: Kanisius, 1973), hlm. 468-469.

³Soeparwoto, *Psikologi Perkembangan*, (Semarang: UPT Unnes Press, 2007), hlm. 88-91.

2. Faktor Kebebasan

Hal ini berarti manusia dapat memilih metode tertentu dalam memecahkan masalah yang dihadapi. Di samping kebebasan memilih metode, ada pula pilihan bebas dalam memilih masalah yang sesuai dengan kebutuhannya.

3. Faktor Pembentukan

Pembentukan adalah segala keadaan di luar diri seseorang yang mempengaruhi perkembangan. Di sini dapat dibedakan antara pembentukan yang direncanakan, seperti yang dilakukan di sekolah atau pembentukan yang tidak direncanakan misalnya pengaruh alam sekitarnya.

4. Faktor Bawaan

Faktor ini ditentukan oleh sifat yang dibawa sejak lahir. Batas kesanggupan seseorang dalam memecahkan masalah antara lain ditentukan oleh faktor bawaan. Oleh karena itu, di dalam suatu kelas dapat dijumpai anak yang bodoh, agak bodoh, agak pintar, pintar meskipun pada dasarnya mereka mempunyai pelajaran dan pelatihan yang sama.

5. Faktor Minat Dan Bawaan Yang Khas

Minat mengarahkan perbuatan kepada suatu tujuan dan merupakan dorongan bagi perbuatan itu. Dalam diri manusia terdapat dorongan atau motif yang mendorong manusia untuk berinteraksi dengan dunia luar, sehingga apa yang dibuat oleh manusia dapat memberikan dorongan untuk berbuat lebih giat dan lebih baik.

2.1.2 Pengertian Spiritual

Kata spiritual berasal dari kata *spirit* yang berasal dari bahasa latin *spiritus* yang berarti nafas. Dalam istilah modern spiritual mengacu kepada energi batin yang non jasmani meliputi

emosi dan karakter.⁴Dalam kamus Psikologi *spirit* adalah suatu zat atau makhluk immaterial, biasanya bersifat ketuhanan menurut aslinya, yang diberi sifat dari banyak ciri karakteristik manusia, kekuatan, tenaga, semangat, vitalitas energi disposisi, moral atau motivasi.⁵ Kata Spiritual juga berarti: Rohani, keagamaan.⁶

Di sisi lain spiritual ada hubungannya dengan Yang Maha Kuasa dan Maha pencipta, tergantung dengan kepercayaan yang dianut oleh individu. Beberapa pakar telah mendalami secara sistematis, antara lain spiritualitas meliputi aspek-aspek sebagai berikut:⁷

- 1) Berhubungan dengan sesuatu yang tidak diketahui atau ketidakpastian dalam kehidupan.
- 2) Menemukan arti dan tujuan hidup.
- 3) Menyadari kemampuan untuk menggunakan sumber dan kekuatan dalam diri sendiri.
- 4) Mempunyai perasaan keterikatan dengan diri sendiri dan dengan Maha Tinggi.

Pada dasarnya juga batasan spiritual setiap individu dipengaruhi oleh budaya, perkembangan, pengalaman hidup, kepercayaan, dan ide-ide tentang kehidupan. Spiritual juga memberikan suatu perasaan yang berhubungan dengan aspek intrapersonal (hubungan antara diri sendiri), aspek interpersonal (hubungan antara orang lain dengan lingkungan) dan aspek transpersonal (hubungan yang tak dapat dilihat yaitu suatu hubungan dengan ketuhanan yang merupakan kekuatan tertinggi).⁸

Dengan demikian pengembangan spiritual itu riilnya adalah bagaimana mengembangkan jiwa kita, dari bayi spiritual menjadi dewasa spiritual. Spiritual itu bukan sekedar untuk menggapai pengalaman ajaib atau manifestasi roh, bukan pula hanya untuk bisikan atau petunjuk

⁴Toni Buzan, *Kekuatan ESQ: 10 Langkah Meningkatkan Kecerdasan Emosional Spiritual, terjemahan Ana Budi Kuswandani*, (Yogyakarta: Pustaka Delapratosa, 2003), hlm. 6.

⁵J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: Rajawali Pers, 1989), hlm. 480.

⁶ John M. Echols dan Hassan Shadily, *Kamus Inggris Indonesia*, (Jakarta: PT. Gramedia, 2005), hlm. 183.

⁷Sukidi, *Op. Cit.*, hlm. 69.

⁸ Marsha Sinetar, *Spiritual Intelligence (Kecerdasan Spiritual)*, (Jakarta: Gramedia, 2001), hlm. 26.

gaib, melainkan hasil akhirnya adalah sesosok jiwa manusia yang matang, yang seimbang, yang berpengalaman dan yang bijak.

Jadi pengertian kecerdasan spiritual atau juga pencerahan spiritual adalah kecerdasan nurani yang membimbing manusia untuk berbuat kebaikan dan mengembangkan dirinya secara utuh untuk menerapkan nilai-nilai secara positif. SQ pada dasarnya memudahkan manusia dalam mengatasi persoalan dan berdamai dengan perasaan orang serta pikirannya sehingga mampu menjaga kebahagiaannya. SQ juga memberi inspirasi kepada penalaran manusia untuk mengambil nilai dan makna pengalamannya, sehingga ketika seseorang sedang mengalami kesulitan atau mendapatkan masalah, orang tersebut dapat dengan mudah keluar dari persoalan yang ia hadapi.⁹

2.2 Kecerdasan Spiritual

2.2.1 Fungsi Kecerdasan Spiritual

Ada beberapa fungsi kecerdasan spiritual yang memungkinkan manusia bisa terlepas dari pergolakan diri yang dialami dalam keseharian hidup, antara lain sebagai berikut:¹⁰

- 1) Kecerdasan spiritual membuat manusia menjadi kreatif, luwes, berwawasan luas, atau spontan secara kreatif.
- 2) Kecerdasan spiritual memungkinkan orang untuk berhadapan dengan masalah eksistensial yaitu ketika seseorang merasa terpuruk, terjebak, terjebak oleh kebiasaan, kekhawatiran, dan masa lalu akibat penyakit dan kesedihan.
- 3) Kecerdasan spiritual memberi suatu rasa yang menyangkut perjuangan hidup.

⁹ R. Bambang Sutikno, *Sukses Bahagia Dan Mulia Dengan 5 Mutiara Kecerdasan Spiritual*, (Jakarta: Gramedia, 2014), hlm. 2-3.

¹⁰ Danah Zohar dan Ian Marshall, *SQ: Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual Dalam Berpikir Integralistik Dan Holistik Untuk Memaknai Kehidupan*, (Bandung: Mizan Pustaka, 2000), hlm. 12-13.

- 4) Kecerdasan spiritual adalah sebuah pedoman yang menghantar seseorang untuk siap menghadapi kekacauan hidup di mana keteraturan diri mulai hilang.
- 5) Kecerdasan spiritual adalah hati nurani yang mampu menerapkan nilai-nilai potensial.
- 6) Menjadikan seseorang cerdas secara spiritual dalam beragama.
- 7) Kecerdasan spiritual menyatukan hal-hal yang bersifat intrapersonal dan interpersonal, serta menjembatani kesenjangan antara diri dan orang lain.
- 8) Kecerdasan spiritual membantu seseorang agar tumbuh dan menghancurkan ego dalam diri.
- 9) Kecerdasan spiritual juga dapat digunakan untuk bisa berhadapan dengan masalah baik dan jahat, hidup dan mati, dan asal-usul sejati dari penderitaan dan keputusan manusia.

2.2.2 Ciri-ciri Kecerdasan Spiritual

Adapun ciri-ciri kecerdasan spiritual yang tinggi, di antaranya sebagai berikut: **Pertama**, kemampuan bersikap fleksibel, yaitu mampu beradaptasi secara aktif dan spontan. **Kedua**, kecerdasan spiritual memiliki tingkat kesadaran yang tinggi. **Ketiga**, kecerdasan spiritual memiliki kemampuan untuk menghadapi dan melampaui rasa sakit. **Keempat**, kecerdasan spiritual memiliki kualitas hidup yang diilhami oleh visi dan nilai-nilai. **Kelima**, keengganan untuk mengalami kerugian atau kerusakan. **Keenam**, kemampuan dalam bertanya "mengapa" atau "bagaimana jika" dalam rangka mencari jawaban yang mendasar untuk melihat keterkaitan berbagai hal. **Ketujuh**, kecerdasan spiritual memiliki kemampuan untuk bekerja mandiri. **Kedelapan**, kecerdasan spiritual mempunyai kemampuan untuk menghadapi dan memanfaatkan penderitaan dan mengambil hikmahdarinya.¹¹

¹¹ *Ibid.* hlm. 14.

2.2.3 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecerdasan Spiritual

Zohar dan Marshall mengungkapkan ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecerdasan spiritual yaitu:¹²

1. Sel Saraf Otak

Otak menjadi jembatan antara kehidupan batin dan lahiriah manusia. Ia mampu menjalankan semua ini karena bersifat kompleks, luwes, adaptif dan mampu mengorganisasikan diri. Menurut penelitian yang dilakukan pada era 1990-an dengan menggunakan MEG (*Magneto – Encephalo – Graphy*) dibuktikan bahwa osilasi sel saraf otak pada rentang 40 Hertz (HZ) merupakan basis gelombang dan getaran bagi kecerdasan spiritual.

2. Titik Tuhan (*God spot*)

Rama Chandra dalam penelitiannya, menemukan adanya bagian dalam otak, yaitu lobus temporal yang meningkat ketika pengalaman religius atau spiritual berlangsung. Dia menyebutnya sebagai titik Tuhan atau *God Spot*. Titik Tuhan memainkan peran biologis yang menentukan dalam pengalaman spiritual. Namun demikian, titik Tuhan bukan merupakan syarat mutlak dalam kecerdasan spiritual. Perlu adanya integrasi antara seluruh bagian otak, seluruh aspek dari dan seluruh segi kehidupan.¹³

Sedangkan secara umum ada dua faktor utama yang mempengaruhi kecerdasan yaitu: faktor genetik atau bawaan dan faktor lingkungan yaitu lingkungan rumah, kecukupan nutrisi, dan pendidikan di sekolah. Langkah-langkah yang harus diperhatikan orang tua dalam pembinaan

¹²*Ibid.* hlm. 64-65.

¹³*Ibid.*, hlm. 81-82.

kecerdasan spiritual pada anak antara lain: jadilah kita “gembala spiritual” yang baik, bantulah anak untuk merumuskan “misi” hidupnya.¹⁴

2.2.4 Cara-cara Mengasah Kecerdasan Spiritual

Dalam kecerdasan spiritual ada beberapa cara untuk mengasah seseorang untuk meningkatkan kecerdasan spiritual yang dimiliki. Berikut ini adalah cara-cara mengasah kecerdasan spiritual:¹⁵

Pertama, kenali diri anda. Ini sangat penting karena orang yang sudah tak biasa mengenali dirinya akan menerima krisis makna hidup dan krisis makna spiritual. Karenanya, mengenali diri sendiri adalah syarat pertama untuk meningkatkan kekuatan spiritual.

Kedua, lakukan introspeksi diri, atau dalam istilah keagamaan dikenal sebagai upaya pertobatan. Barangkali ketika kita bertanya dalam diri “Apakah saya sudah berjalan di jalan yang benar atau salah”? Kita dapat menemukan letak kebenaran dan kesalahan kemudian meningkatkan kebenaran dan menghilangkan kesalahan yang sebelumnya telah dilakukan.

Ketiga, aktifkan hati secara rutin, dalam pengertiannya adalah mengingat Tuhan. Karena Dia adalah sumber kebenaran tertinggi dan kepadaNya kita akan kembali. Dengan mengingat Tuhan, hati kita akan damai dan tenang.

Keempat, setelah mengingat Tuhan, kita akan menemukan keharmonisan dan ketenangan hidup. Kita tak lagi menjadi manusia yang rakus materi, tetapi dapat kepuasan tertinggi berupa kedamaian hati dan jiwa dan merasakan kebahagiaan spiritual.

2.2.5 Faktor-faktor Yang Menghambat Kecerdasan Spiritual

1. Faktor Internal

Spiritual itu adalah jiwa atau roh. Jadi pribadi sendiri akan mempengaruhi kecerdasan

¹⁴ *Ibid.*

¹⁵ Sukidi, *Rahasia Sukses Hidup Bahagia ‘Kecerdasan Spiritual’* (Jakarta: Gramedia, 2004) hlm. 99.

spiritual itu sendiri. Karena jika dalam diri kita tak ada sedikitpun roh yang ingin memaknai sebenarnya apa hidup itu, maka kecerdasan spiritual itu akan sulit untuk ada.¹⁶

2. Faktor eksternal

1) Lingkungan Keluarga

Keluarga adalah sekolah pertama bagi anak. Untuk itu segala kecerdasan bermula dan dipengaruhi oleh keluarga. Begitu juga dengan kecerdasan spiritual remaja. Keluarga berpengaruh besar dalam membentuk kecerdasan spiritual anak.¹⁷

2) Lingkungan Sekolah

Sekolah adalah sebuah lembaga formal yang juga mempengaruhi kecerdasan spiritual anak. Karena di sekolah ini remaja banyak memperoleh pengetahuan. Tidak hanya pengetahuan tapi juga nilai. Jika guru memberi nilai kehidupan yang baik, maka itu akan membuat kecerdasan spiritual remaja akan baik. Disamping itu semua pihak sekolah bekerja sama dalam memberikan pengetahuan yang mampu meningkatkan kecerdasan remaja.¹⁸

3) Lingkungan Masyarakat

Lingkungan masyarakat akan mempengaruhi kecerdasan spiritual anak. Karena anak di samping tinggal di lingkungan keluarga, anak juga hidup dalam masyarakat. Jika masyarakat mempunyai budaya atau kebiasaan yang baik maka anak akan terbiasa juga untuk melakukan hal-hal yang baik. Sehingga secara tak langsung kecerdasan spiritual anak akan muncul dan berkembang.¹⁹

¹⁶ Ied's phynot, *Berbagi Ilmu itu Sangat Menyenangkan Kecerdasan spiritual (SQ)*, [http: //Blogspot.com](http://Blogspot.com). Ied's_phynot, (diakses pada tanggal 19 Januari 2017, pukul 11.00).

¹⁷ *Ibid.*

¹⁸ *Ibid.*

¹⁹ *Ibid.*

2.2.6 Karakteristik Perkembangan Spiritual

Karakteristik dari kebutuhan spiritual ini menjadi dasar dalam menentukan karakteristik dari perubahan fungsi spiritual yang akan mengarahkan individu dalam berperilaku, baik itu ke arah perilaku yang adaptif maupun perilaku yang maladaptif. Perkembangan aspek spiritual berdasarkan tumbuh-kembang manusia.

Adapun karakteristik dari kebutuhan spiritual yaitu:²⁰

Pertama, individu yang berusia antara 0 sampai 18 bulan. Bayi yang sedang dalam proses tumbuh kembang, yang mempunyai kebutuhan yang spesifik (fisik, psikologis, sosial, dan spiritual) yang berbeda dengan orang dewasa. Anak adalah individu yang masih bergantung pada orang dewasa dan lingkungan, artinya membutuhkan lingkungan yang dapat memfasilitasi dalam memenuhi kebutuhan dasarnya dan untuk belajar mandiri. Tahap awal perkembangan manusia dimulai dari masa perkembangan bayi. Haber (1987) menjelaskan bahwa perkembangan spiritual bayi merupakan dasar untuk perkembangan spiritual selanjutnya. Bayi memang belum memiliki moral untuk mengenal arti spiritual. Keluarga yang spiritualnya baik merupakan sumber dari terbentuknya perkembangan spiritual yang baik pada bayi.

Kedua, dimensi spiritual mulai menunjukkan perkembangan pada masa kanak-kanak awal 18 bulan sampai 3 tahun. Anak sudah mengalami peningkatan kemampuan kognitif. Anak dapat belajar membandingkan hal yang baik dan buruk untuk melanjutkan peran kemandirian yang lebih besar. Tahap perkembangan ini memperlihatkan bahwa anak-anak mulai berlatih untuk berpendapat dan menghormati acara-acara ritual dimana mereka merasa tinggal dengan aman. Observasi kehidupan spiritual anak dapat dimulai dari kebiasaan yang sederhana seperti cara berdoa sebelum tidur dan berdoa sebelum makan, atau cara anak memberi salam dalam

²⁰R. Bambang Sutikno, *Op. Cit.* hlm. 12

kehidupan sehari-hari. Anak akan lebih merasa senang jika menerima pengalaman-pengalaman baru, termasuk pengalaman spiritual.

Ketiga, perkembangan spiritual pada anak masa pra sekolah 3 sampai 6 tahun sangat berhubungan erat dengan kondisi psikologis dominannya yaitu *super ego*. Anak usia pra sekolah mulai memahami kebutuhan sosial, norma, dan harapan, serta berusaha menyesuaikan dengan norma keluarga. Anak tidak hanya membandingkan sesuatu benar atau salah, tetapi membandingkan norma yang dimiliki keluarganya dengan norma keluarga lain. Kebutuhan anak pada masa pra sekolah adalah mengetahui filosofi yang mendasar tentang isu-isu spiritual. Kebutuhan spiritual ini harus diperhatikan karena anak sudah mulai berfikir konkret. Mereka kadang sulit menerima penjelasan mengenai Tuhan yang abstrak, bahkan mereka masih kesulitan membedakan Tuhan dan orang tuanya.

Keempat, usia sekolah merupakan masa yang paling banyak mengalami peningkatan kualitas kognitif pada anak 6 sampai 12 tahun. Anak usia sekolah 6 sampai 12 tahun berfikir secara konkret, tetapi mereka sudah dapat menggunakan konsep abstrak untuk memahami gambaran dan makna spiritual dan agama mereka. Minat anak sudah mulai digambarkan dalam sebuah ide, dan anak dapat diajak berdiskusi dan menjelaskan apakah arti dari sebuah keyakinan. Orang tua dapat mengevaluasi pemikiran sang anak terhadap dimensi spiritual mereka.

Kelima, remaja 12 sampai 18 tahun. Pada tahap ini individu sudah mengerti akan arti dan tujuan hidup, serta menggunakan pengetahuan mereka, misalnya untuk mengambil keputusan saat ini dan yang akan datang. Remaja menguji nilai dan kepercayaan orang tua mereka dan dapat menolak atau menerimanya. Secara alami, mereka kebingungan ketika menemukan perilaku dan role model yang tidak konsisten. Pada tahap ini kepercayaan pada kelompok paling tinggi perannya daripada keluarga. Tetapi keyakinan yang diambil dari orang lain biasanya lebih

mirip dengan keluarga, walaupun mereka protes dan memberontak saat remaja. Bagi orang tua ini merupakan tahap paling sulit karena orang tua melepas otoritasnya dan membimbing anak untuk bertanggung jawab. Seringkali muncul konflik orang tua dan remaja.

Keenam, dewasa muda 18 sampai 25 tahun. Pada tahap ini individu menjalani proses perkembangannya dengan melanjutkan pencarian identitas spiritual, memikirkan untuk memilih nilai dan kepercayaan mereka yang dipelajari saat kanak-kanak dan berusaha melaksanakan sistem kepercayaan mereka sendiri. Spiritual bukan merupakan perhatian utama pada usia ini, mereka lebih banyak memudahkan hidup walaupun mereka tidak memungkiri bahwa mereka sudah dewasa.

Ketujuh, dewasa pertengahan 25 sampai 38 tahun. Dewasa pertengahan merupakan tahap perkembangan spiritual yang sudah benar-benar mengetahui konsep yang benar dan yang salah, mereka menggunakan keyakinan moral, agama dan etik sebagai dasar dari sistem nilai. Mereka sudah merencanakan kehidupan, mengevaluasi apa yang sudah dikerjakan terhadap kepercayaan dan nilai spiritual.

Kedelapan, dewasa akhir 38 sampai 65 tahun. Periode perkembangan spiritual pada tahap ini digunakan untuk introspeksi dan mengkaji kembali dimensi spiritual, sehingga kemampuan introspeksi ini sama baik dengan dimensi yang lain dari diri individu tersebut. Biasanya kebanyakan pada tahap ini kebutuhan ritual spiritual akan meningkat.

Kesembilan, lanjut usia 65 tahun sampai kematian. Menurut Haber (1987) dalam Bambang Sutikno, pada tahapan ini, bayang-bayang kematian mulai bermunculan dalam pikiran mereka. Pada lansia yang spiritualnya kurang baik mereka selalu berpikiran pesimis akan kehidupan, mereka banyak menggeluti dan meningkatkan aspek spiritual mereka, sehingga perbuatan mereka menjadipatokan sebagai faktor yang mempengaruhi kebahagiaan dan rasa

berguna bagi diri mereka dan orang lain. Sedangkan pada lansia yang spiritualnya baik mereka tidak takut mati dan dapat lebih mampu untuk menerima kehidupan.

Spiritual menjadi bagian yang komprehensif dalam kehidupan manusia. Karena setiap individu pasti memiliki aspek spiritual, walaupun dengan tingkat pengalaman dan pengamalan yang berbeda-beda berdasarkan nilai dan keyakinan mereka yang dipercayai. Setiap fase dari tahap perkembangan individu menunjukkan perbedaan tingkat atau pengalaman spiritual yang berbeda.

2.2.7 Agama Sebagai Sumber Spiritualitas

Ada adagium yang mengatakan bahwa “agama boleh saja ditinggalkan orang, tapi yang spiritual akan selalu hidup dan bersemayam di hati setiap orang sampai kapan pun”.Maksudnya ada perbedaan antara agama atau keagamaan dengan spiritualitas. Agama berbicara tentang seperangkat nilai dan aturan perilaku yang telah berjalan melalui proses kodifikasi. Sementara spiritual bermakna jiwa yang paling dalam, hakiki, *substance*, masih suci dan belum terkotak-kotak, bebas merambah ke mana saja, dan di dalamnya bersemayam sifat-sifat Ilahi (Ketuhanan) yang lembut dan mencintai.Danah Zohar dan Ian Marshall mengatakan, “SQ tidak mesti berhubungan dengan agama. Karena menurutnya, sebagian orang yang memiliki SQ mungkin menemukan cara pengungkapan melalui agama formal tetapi beragama tidak menjamin SQ tinggi. Banyak orang humanis dan ateis memiliki SQ sangat tinggi.Sebaliknya, banyak orang yang aktif beragama memiliki SQ sangat rendah.SQ adalah kesadaran yang dengannya kita tidak hanya mengakui nilai-nilai yang ada, tetapi kita juga secara kreatif menemukan nilai-nilai baru”.²¹Sedangkan Jalaluddin berpendapat, sepanjang zaman manusia bertanya, “siapakah aku?”, tradisi keagamaan menjawab dengan menukik jauh kedalam“wujud spiritual, ruh.”Selanjutnya Jalaluddin menambahkan, agama-agama berbicara tentang kesadaran spiritual yang luas dan

²¹*Ibid.*, hlm. 46.

multidimensi seperti diri, eksistensi psikologis, hanyalah penampakan luar dari esensi spiritual manusia.²²

Selain itu, dengan pengalaman keagamaan juga orang terhindar dari perbuatan-perbuatan jahat, sikap dan perilaku amoral yang tidak dikehendaki. Agama mempunyai fungsi pengawasan sosial terhadap tingkah laku masyarakat. Agama merasa ikut bertanggung jawab atas adanya norma-norma yang baik yang diberlakukan untuk masyarakat. Dengan beragama maka setiap tingkah laku seseorang akan terkontrol, apapun agamanya dan siapapun pemeluknya, yang jelas tidak satupun agama mengarahkan pemeluknya kedalam perbuatan maksiat. Pengalaman keagamaan yang dimiliki Einstein bahwa, benda-benda angkasa yang jumlahnya sulit dibayangkan itu bergerak karena ada yang menggerakkan, membuat hatinya bergetar dan mengakui bahwa, “Tuhan itu ada”.²³

2.3 Kontrol Diri

2.3.1 Pengertian Kontrol Diri

Chaplin menjelaskan Self Control atau Kontrol Diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintangai rangsangan-rangsangan tingkah laku yang berlebihan.²⁴

Kontrol diri juga diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Selain itu pula kontrol diri merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat dalam lingkungan sekitarnya. Kontrol diri juga merupakan suatu kecakapan individu dan kepekaan membaca situasi diri serta lingkungannya. Kontrol diri jugamampu mengolah faktor-

²² Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Gafindo Persada, 2001), hlm. 70.

²³ *Ibid.*, hlm.109.

²⁴ J.P. Chaplin, *Op. Cit*, hlm. 316.

faktor perilaku sesuai dengan situasi atau kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai dengan orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain, dan menutupi perasaannya.²⁵

2.3.2 Pengertian Kontrol Diri Menurut Para Ahli

1. Aristoteles (384-322 SM)

Aristoteles mendefinisikan kontrol diri pada manusia dilakukan oleh rasio (akal) yaitu fungsi mnemonic atau teknik dalam mengingat sesuatu. Rasio inilah yang menentukan arah perkembangan manusia.²⁶

2. Calhoun (1782 –1850) dan Acocella

Calhoun dan Acocella mendefinisikan kontrol diri sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Calhoun dan Acocella mengemukakan dua alasan yang mengharuskan individu untuk mengontrol dirinya secara kontinyu. Pertama, individu bersama kelompok sehingga dalam memuaskan keinginannya individu harus mengontrol perilakunya agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain. Kedua, masyarakat mendorong individu untuk secara konstan menyusun standar yang lebih baik bagi dirinya. Sehingga dalam rangka memenuhi tuntutan tersebut dibutuhkan pengontrolan diri agar dalam proses pencapaian standar tersebut individu tidak melakukan hal-hal yang menyimpang.²⁷

3. Hurlock

Hurlock mengatakan bahwa kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu

²⁵ M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-ruzz Media, 2016). hlm. 21-22.

²⁶ *Ibid.*, hlm. 22.

²⁷ *Ibid.*

mengendalikan emosi dan dorongan-dorongan di dalam dirinya. Mengontrol emosi berarti mendekati suatu situasi dengan menggunakan sikap yang rasional untuk merespon situasi tersebut dan mencegah munculnya reaksi yang berlebihan.²⁸

4. Synder dan Ganggestad

Synder dan Ganggestad mengatakan bahwa konsep mengenai kontrol diri secara langsung sangat relevan untuk melihat hubungan antara pribadi dengan lingkungan masyarakat dalam mengatur kesan masyarakat yang sesuai dengan isyarat situasional dalam bersikap dan berpendirian secara efektif.²⁹

5. Mahoney dan Thoresen

Mahoney dan Thoresen berpendapat bahwa kontrol diri merupakan jalinan yang secara utuh (*integrative*) dilakukan individu terhadap lingkungannya. Berdasarkan penjelasan di atas, maka kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku yang mengandung makna, yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak. Semakin tinggi kontrol diri semakin intens pengendalian terhadap tingkah laku.³⁰

2.3.3 Jenis-jenis dan Aspek Kontrol Diri

Averill dalam M. Nur Ghufroon berpendapat bahwa ada 3 jenis kemampuan mengontrol diri, yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decisional control*).³¹

1. Behavior Control

Behavior Control merupakan kesiapan atau tersedianya suatu respon yang dapat secara

²⁸*Ibid.*

²⁹*Ibid.*

³⁰*Ibid.*, hlm. 25-26.

³¹*Ibid.*, hlm. 29-31.

langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini dibagi menjadi dua komponen yaitu mengatur pelaksanaan, kemampuan dan memodifikasi stimulus. Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau sesuatu di luar dirinya. Individu yang kemampuan mengontrol dirinya baik akan mampu mengontrol perilaku dengan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal. Kemampuan untuk memodifikasi stimulus merupakan 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.³²

2. Cognitive Control

Cognitive Control merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk 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.³³

3. Decisional Control

Decisional Control merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu

³² *Ibid.*

³³ *Ibid.*, hlm. 28.

tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, dan kemungkinan tindakan.³⁴

Block dan Block dalam Yudho Purwoko juga mengatakan bahwa ada tiga jenis kualitas kontrol diri, yaitu.³⁵

1. *Over control*. *Over control* merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus.
2. *Under control*. *Under control* merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsivitas dengan bebas tanpa perhitungan yang masak.
3. *Appropriate control*. *Appropriate control* merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat.

Berdasarkan uraian di atas aspek-aspek kontrol diri terdiri dari:

1. Kemampuan Mengatur Pelaksanaan.

Mengatur pelaksanaan berarti menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau orang yang diluar dirinya. Individu yang kontrol dirinya baik akan mampu mengatur perilaku menggunakan kemampuan dari dalam dirinya. Bila tidak mampu, maka individu akan menggunakan sumber eksternal diluar dirinya.³⁶

2. Kemampuan Memodifikasi Stimulus.

Kemampuan mengatur stimulus yang datang dari luar merupakan salah satu cara mengatasi bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dan sesuai dapat

³⁴ *Ibid.*, hlm. 31.

³⁵ Purwoko Yudho, *Memecahkan Masalah Remaja*, (Bandung: Nuansa, 2001), hlm. 7.

³⁶ *Ibid.*

diarahkan dan dihadapi, dengan cara mencegah serta mengarahkannya, dengan menempatkan sesuai dengan posisi dan kedudukan stimulus tersebut secara positif dan dapat diterima norma, etika serta peraturan yang berlaku di masyarakat.³⁷

3. Kemampuan Memperoleh Informasi

Kemampuan ini meliputi hal-hal yang berkaitan dengan pengetahuan tentang masalah yang dihadapi, seperti apa yang akan terjadi, mengapa dan konsekuensi apa yang akan diterimanya. Kontrol informasi ini sangat membantu seseorang dalam mengurangi stress karena seseorang dapat memperkirakan dan mempersiapkan diri terhadap apa yang akan terjadi. Selain itu, seseorang juga merasakan berkurangnya rasa takut terhadap hal-hal yang diketahuinya dengan pasti.³⁸

2.3.4 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Secara garis besar faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol terdiri dari dua faktor yaitu:³⁹

(a). Faktor Internal: Faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Menurut Newman, semakin bertambah usia seseorang maka semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang itu. (b). Faktor Eksternal: Faktor eksternal yang dimaksudkan di sini ialah lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orangtua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kontrol diri terdiri dari faktor internal dan eksternal.

³⁷*Ibid.*

³⁸*Ibid.*, hlm. 9

³⁹M Nur Gufron, *Op. Cit.*, hal. 32

2.3.5 Peran Kontrol Diri

Self control/ kontrol diri merupakan hal yang sangat penting dalam hidup seseorang. Berikut ini beberapa peran kontrol diri, agar seseorang dapat mengontrol dirinya dengan baik dan benar.⁴⁰

Pertama, kontrol diri berperan dalam hubungan seseorang dengan orang lain. Hal ini tidak lepas dari kenyataan bahwa setiap manusia tidak hidup sendirian, melainkan di dalam kelompok, di dalam masyarakat. Padahal, setiap manusia memiliki kebutuhan pribadi seperti makanan, minuman, kehangatan, dan sebagainya. Untuk memenuhi kebutuhan tersebut setiap manusia perlu mengendalikan diri sedemikian rupa, supaya tidak mengganggu sesama.

Kedua, Kontrol diri berperan dalam pencapaian tujuan pribadi. Setiap orang, dari budaya mana pun, selalu berharap mencapai tujuan tertentu dalam hidupnya. Contohnya, tujuan untuk memiliki kompetensi tertentu, mencapai kematangan pribadi, dan sebagainya, sesuai dengan standar yang ada dalam masyarakat.

Dalam rangka mencapai tujuan tersebut setiap orang perlu belajar dan berusaha terus-menerus, dan mengendalikan diri dengan menunda pemuasan kebutuhan-kebutuhan sesaat demi mencapai tujuan jangka panjang. Dengan mengembangkan kemampuan mengendalikan diri sebaik-baiknya, setiap orang akan menjadi pribadi yang efektif, sehingga dapat secara konsisten merasa bahagia, bebas dari rasa bersalah, hidup lebih konstruktif, dapat menerima diri sendiri, dan juga diterima oleh masyarakat.

2.3.6 Problem Kontrol Diri

Seperti telah dijelaskan di atas, kontrol diri yang berkembang dengan baik akan memberikan banyak keuntungan bagi seseorang. Namun dalam kenyataan, tidak semua orang mampu melakukan pengendalian diri secara konsisten. Kemampuan pengendalian diri

⁴⁰*Ibid.*, hlm. 11

setiap orang bervariasi, ada orang yang sering terlalu banyak minum (hingga mabuk), yang lain terlalu banyak makan, yang lain lagi mudah kehilangan kontrol emosi, cenderung menunda pekerjaan, dan sebagainya. Bagaimana hal ini dapat terjadi? Seperti halnya kontrol diri yang kuat, kontrol diri yang lemah juga berkembang melalui proses belajar. Contohnya, seorang remaja yang tetap impulsif, yakni selalu marah bila keinginannya tak terpenuhi, kemungkinan menjadi demikian karena sejak kecil orangtuanya selalu menuruti segala permintaan (berfungsi sebagai ganjaran) setiap kali anaknya itu merengek meminta sesuatu, terlebih bila anaknya mulai marah. Ketika pola ganjaran semacam ini terjadi berulang-ulang, berarti si anak mengalami proses pembelajaran bahwa permintaannya pasti terpenuhi bila disertai marah. Selanjutnya ia mengembangkan pola perilaku marah setiap kali permintaannya belum terpenuhi. Seseorang yang memiliki kebiasaan menunda pekerjaan, mungkin menjadi demikian karena sejak kecil terbiasa bekerja dalam tekanan orangtua (berfungsi sebagai hukuman). Dalam situasi demikian ia termotivasi melakukan tugas hanya untuk menghindari hukuman. Akibatnya, dalam situasi tanpa adanya tekanan, ia cenderung bermalas-malasan.⁴¹

2.3.7 Perkembangan Kontrol Diri

Sesuai dengan tahapan perkembangan usia anak, kemampuan anak belajar mengendalikan dirinya juga semakin besar dari waktu ke waktu. Namun kemampuan ini hanya berkembang baik bila orangtua bersedia menyediakan waktu mendidik anaknya mengendalikan diri. Berikut beberapa tahapan kontrol diri sesuai dengan usia perkembangannya untuk membantu anak remaja mengendalikan diri.⁴²

⁴¹ *Ibid.*, hlm. 11.

⁴² *Ibid.*, hlm. 134-140

Sejak lahir hingga usia 9 bulan:

Bayi yang baru lahir belum mengenali dirinya yang terpisah dan berbeda dengan lingkungannya. Apa yang ia lakukan lebih banyak berupa refleks naluriah. Kesadaran akan dirinya mulai muncul ketika bayi mulai menginjak usia 3 bulan. Ia pun semakin pandai menggunakan tangisnya agar orang lain membantunya merasa nyaman. Yang bisa orangtua lakukan pada saat-saat seperti ini adalah menenangkannya dengan kata-kata lembut, serta menjadikan jadwal minum susu dan buang air besar dan kecil sebagai suatu rutinitas. Sangat penting bagi orangtua untuk mengendalikan emosinya sendiri tatkala tugas mengasuh anak menjadi beban yang melelahkan. Stres dan kegelisahan orangtua mempengaruhi anak pada usia ini dan membuat mereka gelisah.

Usia 10 bulan hingga 2 tahun:

Pada usia ini, rentang memori anak masih terbatas. Artinya, anak mudah lupa dan mudah teralih perhatiannya. Bila anak menangis keras, kita memiliki pilihan untuk tidak menanggapi tangisan itu, dan segera memberi pujian dan penghargaan ketika anak tidak melanjutkan regekannya. Cara lain adalah mengalihkan perhatiannya pada hal lain yang lebih bermanfaat, namun menyenangkan. Pada usia menjelang 2 tahun, anak telah dapat menggunakan cara *time-out*, misalnya dengan memintanya berdiri 2-3 menit di suatu pojok tertentu, ketika anak tampak tidak dapat menguasai kemarahannya. Orang tua juga dapat membantu menyebutkan perasaan-perasaan anak dan perasaan dari orang tua sendiri, sehingga anak lebih cepat mengenali perasaan dan dengan demikian lebih cepat pula mengendalikannya.

Usia 3 hingga 5 tahun:

Orangtua masih dapat menggunakan cara *time-out*, namun dengan waktu yang lebih panjang. Sebaliknya, orangtua tidak boleh melupakan untuk memberi pujian ketika anak dapat

mengendalikan diri pada situasi yang membuat frustrasi. Anak yang nyaman mengakui perasaannya, sekalipun perasaan itu negatif, akan lebih mampu pula mengendalikannya. Selain itu, orang tua juga perlu memberi alternatif kepada anak mengekspresikan perasaan negatifnya dengan cara yang lebih dapat diterima. Misalnya saja dengan memberikan kertas yang dapat dicoret apa pun juga, atau juga melontarkan rasa frustrasi dan ketidakpuasan lewat kata-kata verbal.

Usia 6 hingga masa pra remaja:

Ketika anak memasuki Sekolah Dasar, ia memiliki banyak kesempatan berelasi dengan orang lain. Orangtua dapat mengarahkan anak usia ini, antara lain dengan memberi kesempatan anak mengetahui perasaan orang lain ketika terjadi benturan. Setelah itu, orangtua juga perlu mengajarkan soal kepantasan ekspresi emosi, serta memberi contoh bagaimana menyatakan suatu permintaan secara wajar dan baik. Belajar menabung, menemani anak bermain dan memberi tanggapan ketika mereka kalah dalam permainan, juga berlatih musik dan berolah raga, adalah beberapa alternatif cara yang dapat kita terapkan untuk melatih anak mengendalikan dirinya.

Usia remaja:

Umumnya bila anak terlatih mengendalikan diri sejak kecil, ia akan tampak lebih stabil pada usia remaja. Meskipun demikian, anak pada masa ini akan mengalami gejolak emosi melebihi masa sebelumnya karena aktifnya hormon-hormon seksual. Anak akan lebih dapat mengendalikan diri bila orangtua memahami apa yang sedang mereka alami. Orangtua perlu lebih berperan sebagai sahabat yang mendampingi anaknya menghadapi masa-masa sulit mereka. Bila orangtua dapat menampung unek-unek mereka tanpa menilai negatif diri mereka, mereka pun akan lebih percaya diri dalam menghadapi diri mereka sendiri. Sebagai catatan

tambahan, sangat penting bagi anak pada usia berapa pun untuk dapat melihat orangtua yang mampu mengendalikan diri dalam kesehariannya. Bila sekali waktu orangtua lepas kendali, anak perlu melihat contoh orangtua yang rela mengakui kesalahan dan meminta maaf. Ketersediaan orangtua meluangkan waktu dan memeras pikiran untuk membantu anak mengendalikan dirinya akan sangat berguna bagi kesejahteraan anak di kemudian hari. Anak tumbuh lebih percaya diri dan lebih bebas berkiprah. Anak pun memahami batasan-batasan dan mampu mengendalikan diri untuk tidak melampaui batas tersebut.