

**MODUL MANAJEMEN STRES
(PSI 340)**

**MODUL PERTEMUAN 14
*Self Control***

**DISUSUN OLEH:
ANDI RINA HATTA, M. PSI**



Universitas
Esa Unggul

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL
2019**

Modul ini akan membahas mengenai

- Definisi kontrol personal/kontrol diri
- Fungsi kontrol diri bagi pengurangan stres

Setelah mempelajari modul ini, diharapkan mahasiswa dapat

- Mampu memahami dan menjelaskan kontrol personal untuk mereduksi stres



A. SELF CONCEPT

1. Definisi

Self concept merupakan bagian penting dalam perkembangan kepribadian. Seperti dikemukakan oleh *Rogers* bahwa konsep kepribadian yang paling utama adalah diri. Diri (*self*) berisi ide-ide, persepsi-persepsi dan nilai-nilai yang mencakup kesadaran tentang diri sendiri. Konsep diri merupakan representasi diri yang mencakup identitas diri yakni karakteristik personal, pengalaman, peran, dan status sosial (Desmita, 2012).

Self concept menurut *Baron & Byrne* (dalam Helmi, 1999) merupakan suatu asumsi-asumsi atau skema diri mengenai kualitas personal yang meliputi penampilan fisik (tinggi, pendek, berat, ringan, dsb), *trait* / kondisi psikis (pemalu dan pencemas) dan kadang-kadang juga berkaitan dengan tujuan dan motif utama. *Self concept* dapat dikatakan merupakan sekumpulan yang dipegang oleh seseorang tentang dirinya. Menurut Soemanto (1998) *self concept* (konsep diri) adalah pikiran atau persepsi seseorang tentang dirinya sendiri, merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi tingkah laku.

Sementara itu *Seifert & Hoffnung*, mendefinisikan *self concept* sebagai "suatu pemahaman mengenai diri atau ide tentang diri sendiri". Sementara itu, *Atwater* menyebutkan bahwa *self concept* adalah keseluruhan gambaran diri, yang meliputi persepsi seseorang tentang diri, perasaan, keyakinan, dan nilai-nilai yang berhubungan dengan dirinya. Selanjutnya *Atwater* mengidentifikasi *self concept* atas tiga bentuk. Pertama, *body image*, kesadaran tentang tubuhnya, yaitu bagaimana seseorang melihat dirinya sendiri. Kedua, *idea self*, yaitu bagaimana cita-cita dan harapan - harapan seseorang mengenai dirinya. Ketiga, *social self*, yaitu bagaimana orang lain melihat dirinya.

Menurut *Bruns*, *self concept* adalah hubungan antara sikap dan keyakinan tentang diri kita sendiri. Sedangkan *Pemily* mendefinisikan *self concept* sebagai

sistem yang dinamis dan kompleks dari keyakinan yang dimiliki seseorang tentang dirinya, termasuk sikap, perasaan, persepsi, nilai-nilai dan tingkah laku yang unik dari individu tersebut. Sementara itu, Cawagas menjelaskan bahwa self concept mencakup seluruh pandangan individu akan dimensi fisiknya, karakteristik pribadinya, motivasinya, kelemahannya, kelebihanannya atau kecakapannya, kegagalannya, dan sebagainya (Desmita, 2012).

Self concept adalah pengetahuan dan gagasan seseorang tentang dirinya serta sikap terhadap diri dan perilakunya. Self concept dibagi menjadi self concept positif dan konsep diri negatif. Hurlock (dalam simanjutak, 2009) menyatakan individu dengan konsep diri positif akan mengembangkan sikap-sikap seperti kepercayaan diri, harga diri dan kemampuan untuk melihat dirinya secara realistis. Kemudian individu dapat menilai hubungan dengan orang lain secara tepat dan akan menumbuhkan penyesuaian sosial yang baik. Sebaliknya, *self concept* negatif akan menggambarkan perasaan tidak mampu dan rendah diri. Individu akan merasa ragu dan kurang percaya diri.

Menurut Bruns (1993) suatu self concept yang positif dapat disamakan dengan evaluasi diri yang positif, penghargaan diri yang positif, penerimaan diri yang positif; self concept yang negatif menjadi sinonim dengan evaluasi diri yang negatif, membenci diri, perasaan rendah diri dan tiadanya perasaan yang menghargai pribadi dan penerimaan diri.

Dari beberapa teori diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa *self concept* merupakan sikap kepercayaan dirinya dan keyakinan mengenai kelemahan dan kelebihan yang ada pada dirinya serta karakteristik fisiknya yang terbentuk melalui persepsi dan interpretasi terhadap diri sendiri dan lingkungannya.

2. Dimensi Self Concept

Calhoun dan Acocella dalam (Desmita, 2012) menyebutkan 3 dimensi *self concept* utama dari konsep diri, yaitu:

a) Pengetahuan

Dimensi pertama dari *self concept* adalah apa yang kita ketahui tentang diri sendiri atau penjelasan dari “siapa saya” yang akan memberikan gambaran tentang diri saya. Gambaran diri tersebut pada gilirannya akan membentuk citra diri. Dimensi pengetahuan (*kognitif*) dari *self concept* mencakup segala sesuatu yang kita pikirkan tentang diri kita sebagai pribadi, seperti “saya pintar”, “saya cantik”, “saya anak baik”, dan seterusnya.

b) Harapan

Dimensi kedua dari *self concept* adalah dimensi harapan atau diri yang dicita-citakan dimasa depan. Pengharapan ini merupakan diri ideal (*self ideal*) atau diri yang dicita-citakan. Cita-cita diri (*self ideal*) terdiri atas dambaan, aspirasi, harapan, keinginan bagi diri kita, atau menjadi manusia seperti apa yang kita inginkan.

c) Penilaian

Dimensi ketiga *self concept* adalah penilaian kita terhadap diri kita sendiri. Penilaian diri sendiri merupakan pandangan kita tentang harga atau kewajaran kita sebagai pribadi. Menurut *Calhoun dan Acocella* (dalam Desmita, 2012) setiap hari kita berperan sebagai penilaian tentang diri kita sendiri, menilai apakah kita bertentangan: 1) pengharapan bagi diri kita sendiri (saya dapat menjadi apa), 2) standar yang kita tetapkan bagi diri kita sendiri (saya seharusnya menjadi apa). Hasil dari penilaian tersebut membentuk apa yang disebut dengan rasa harga diri, yaitu seberapa besar kita menyukai diri sendiri.

3. Jenis-jenis self concept

Books & Emmert (*Muslikh*, 2013) menjelaskan lima ciri-ciri individu yang memiliki *self concept* yang positif dan negatif.

Individu yang memiliki *self concept* positif mempunyai ciri-ciri:

- a) Merasa yakin akan kemampuannya
- b) Merasa setara dengan orang lain
- c) Menerima pujian tanpa rasa malu
- d) Mampu memperbaiki diri karena sanggup mengungkapkan aspek

aspek kepribadian yang tidak disenangi atau berusaha mengubahnya.

Sedangkan ciri-ciri individu dengan *self concept* negatif adalah:

- a) Peka terhadap kritik
- b) Responsive terhadap ujian
- c) Tidak pandai atau tidak sanggup dalam mengungkapkan penghargaan atau pengakuan pada orang lain atau *hipersensitif*
- d) Merasa tidak disenangi oleh orang lain
- e) Bersikap pesimis terhadap kompetisi yang terungkap dalam keengganan untuk bersaing dengan orang lain dalam membuat prestasi.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi *self concept*

M. Argyle berpendapat bahwa terdapat empat faktor yang sangat berkaitan yang berpengaruh terhadap perkembangan *self concept*.

- a) Reaksi dari orang lain

Self concept terbentuk dalam waktu yang lama dan pembentukan ini tidak dapat diartikan bahwa adanya reaksi yang tidak biasa dari seseorang akan dapat mengubah *self concept*. Akan tetapi, apabila tipe reaksi seperti ini sangat sering terjadi, atau apabila reaksi ini muncul karena orang lain yang memiliki arti (*significant others*) yaitu orang-orang yang kita nilai, seperti misalnya orang tua, teman, dan lain-lain maka reaksi ini mungkin berpengaruh terhadap konsep diri.

- b) Perbandingan dengan orang lain

Self concept sangat tergantung kepada cara bagaimana kita membandingkan diri kita dengan orang lain.

- c) Identifikasi terhadap orang lain

Proses identifikasi ini mungkin merupakan penjelasan bagi temuan *Coopersmith*, yaitu bahwa seseorang yang memiliki harga diri tinggi biasanya memiliki orang tua yang juga memiliki harga diri yang tinggi. Peran kelamin pun mempengaruhi konsep diri dan di masyarakat antara laki-laki dan perempuan seringkali berbeda sikap karakteristiknya di dalam sifat-sifat seperti misalnya keagresifan dan sifat kompetitifnya (*Hardy & Heyes, 1985*).

Menurut Rakhmat (1985) faktor-faktor yang mempengaruhi *self concept* yaitu :

a) Orang lain

Harry Satck Sullivan (dalam Rakhmat, 1985) menjelaskan bahwa jika kita diterima orang lain, dihormati, dan disenangi karena keadaan diri kita, kita akan cenderung bersikap menghormati dan menerima diri kita. Sebaliknya, bila orang lain selalu meremehkan kita, menyalahkan kita dan menolak kita, kita akan cenderung tidak akan menyenangi diri kita.

b) Kelompok Rujukan (*Reference Group*)

Kelompok yang secara emosional mengikat kita, dan berpengaruh terhadap pembentukan konsep diri kita. Dengan melihat kelompok, orang akan mengarahkan perilakunya dan menyesuaikan dirinya dengan ciri-ciri kelompoknya.

5. Aspek-aspek *self concept*

Berzonsky (Simanjutak, 2009) mengemukakan beberapa aspek *self concept*, yaitu:

a) Aspek fisik

Penilaian individu terhadap segala sesuatu yang dimilikinya, serta bersifat fisik.

b) Aspek psikis

Meliputi pemikiran, perasaan dan sikap individu terhadap dirinya.

c) Aspek sosial

Bagaimana perasaan sosial yang diperankan oleh individu dan penilaian individu terhadap peran tersebut.

d) Aspek moral

Meliputi nilai-nilai dan prinsip yang memberikan arti dan arah dalam kehidupan.

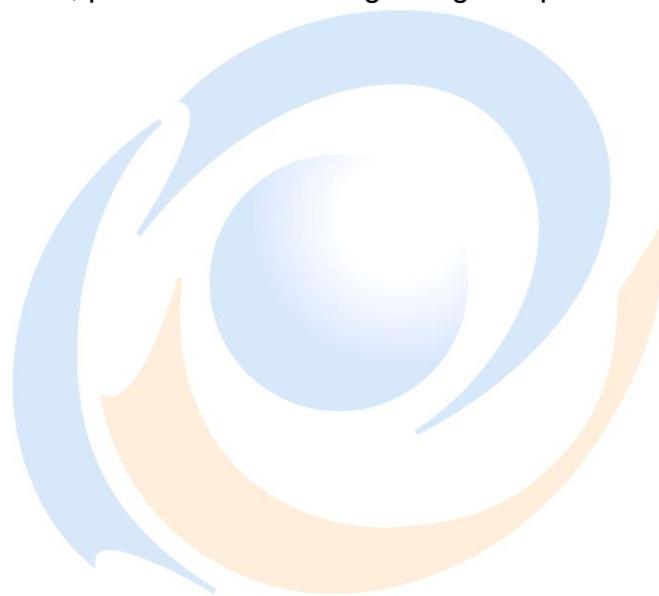
Self concept terdiri dari dua aspek yaitu, (Hardy & Heyes, 1998):

a) Aspek citra diri (*self image*)

Gambaran individu terhadap dirinya yang meliputi aspek fisik dan psikologis.

b) Aspek harga diri (*self esteem*)

Meliputi suatu penilaian, perkiraan seseorang mengenai pantas diri (*self worth*).



Pengertian Pengendalian diri. *self control* atau pengendalian diri merupakan kemampuan diri dalam mengendalikan perilaku untuk mencapai tujuan tertentu. Seorang individu dengan pengendalian diri yang baik dapat memahami benar konsekuensi akibat tindakan yang akan mereka lakukan. Pengendalian diri (*self control*) didefinisikan sebagai “pengaturan proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri”. Pengendalian diri merupakan keseluruhan dari proses yang membentuk diri individu yang mencakup proses pengaturan fisik, psikologis dan perilaku.

Pengendalian diri atau disebut juga kendali diri dapat pula diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku mengandung makna, yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum

memutuskan sesuatu untuk bertindak. Dengan menggunakan berbagai pertimbangan sebelum bertindak, individu tersebut mencoba untuk mengarahkan diri mereka sesuai dengan yang mereka kehendaki. Dengan kata lain, semakin tinggi kendali diri yang dimiliki seseorang semakin intens pengendalian terhadap tingkah laku.

Pengendalian diri dapat digunakan untuk mereduksi efek psikologis yang negatif dan sebagai upaya pencegahan. Dengan memiliki pengendalian diri, individu mampu membuat perkiraan terhadap perilaku yang hendak dilakukan sehingga individu mampu mencegah sesuatu hal yang tidak menyenangkan yang akan diterimanya kelak. Hal tersebut diperkuat dengan definisi yang menjelaskan alasan individu menggunakan kendali diri.

Menurut *Thoreson* dan *Mahoney* menjelaskan bahwa "demi tujuan jangka panjang, dia sengaja menghindari melakukan perilaku yang biasa dikerjakan atau yang segera memuaskannya yang tersedia secara bebas baginya, tetapi malah menggantinya dengan perilaku yang kurang biasa atau menawarkan kesenangan dengan tidak segera".

Menurut *Ronen* (1993) menjabarkan bahwa "kendali diri merupakan proses yang terjadi ketika dalam situasi tanpa batasan dari lingkungan eksternal anak melakukan suatu jenis perilaku yang sebelumnya sedikit tidak mungkin muncul dibandingkan perilaku alternatif lainnya".

Dapat pula diartikan sebagai proses yang dilakukan individu atas dasar kemauan dan pemikiran yang mereka miliki. Dengan kata lain, individu dapat memunculkan suatu perilaku positif ketika situasi yang ada memungkinkannya memunculkan perilaku yang negatif. Pengendalian diri atau *self control* dapat pula diartikan sebagai "perbuatan membina tekad untuk mendisiplinkan kemauan, memacu semangat, mengikis keseganan dan mengarahkan energi untuk benar-benar melaksanakan apa yang harus dikerjakan. Dengan memiliki pengendalian diri yang baik, individu dapat mengoptimalkan tindakan mereka dan menahan diri untuk berbuat yang tidak seharusnya mereka perbuat. Pengendalian diri dijabarkan sebagai "kemampuan seseorang melakukan

pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu dengan mendisiplinkan kemauan atau dorongan-dorongan dalam diri seseorang, serta menahan diri dengan sadar untuk bertindak guna mencapai hasil dan tujuan sesuai yang diinginkan”.

Maka dapat disimpulkan bahwa, pengendalian diri adalah tindakan mengendalikan atau mengarahkan tingkah laku seseorang, sebagai upaya pencegahan (preventif), sebagai suatu tindakan penundaan pemuasan kebutuhan, sebagai suatu keterampilan, keahlian, potensi, perbuatan untuk pembinaan tekad. Berdasarkan pengertian yang telah diuraikan, maka pengendalian diri dalam penelitian ini memiliki maksud sebagai kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mengarahkan dirinya mendekati tujuan yang diharapkan dengan jalan mendisiplinkan diri dan melakukan penundaan terhadap perilaku yang dapat menghambat pencapaian tujuan yang telah ditetapkan.



Demikian artikel tentang “Pengertian Kontrol Diri, Aspek, Dimensi, Jenis dan Ciri Kontrol Diri (Self Control) Menurut Para Ahli Lengkap”, semoga bermanfaat.

Baca Artikel Lainnya:

- [Pengertian Aktualisasi Diri, Karakteristik, Faktor Yang Mempengaruhi dan Cara Mengembangkan Aktualisasi Diri Lengkap](#)
- [Pengertian Potensi Diri, Jenis, serta Cara Mengembangkan dan Mengenali Potensi Diri Lengkap](#)
- [Pengertian Penerimaan Diri, Ciri, Aspek, Komponen, Tahapan dan Faktor Penerimaan Diri Terlengkap](#)
- [Pengertian Konsep Diri, Jenis, Komponen dan Faktor Yang Mempengaruhi Konsep Diri Terlengkap](#)
- [Pengertian Harga Diri, Pentingnya, Komponen dan Faktor Yang Mempengaruhi Harga Diri Terlengkap](#)



REFERENSI

The American Institute of Stress. 2018. *Stress and Heart Disease*. [online]. Lihat: <https://www.stress.org/stress-and-heart-disease>, diakses Nopember 14, 2019

Alodokter. *Tukak Lambung*. [online]. Lihat: <https://www.alodokter.com/tukak-lambung>, diakses Nopember 14, 2019

Seladi-Schulman, J. 2019. *Can Stress Cause Cancer*. [online]. Lihat: <https://www.healthline.com/health/can-stress-cause-cancer#stress-reduction>, diakses Nopember 14, 2019

Cleveland Clinic. 2017. *Stress and Asthma*. [online]. Lihat: <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/9573-stress--asthma>, diakses Nopember 14, 2019.

