

# SELF CONTROL

Dra. Rahayu Ginintasasi, M.Si

# Pengertian Self Control



Menurut J. P. Chaplin

**Self Control** adalah “kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri; kemampuan untuk menekan atau merintangi impuls-impuls atau tingkah laku impulsif”.

- 
- Kontrol diri erat kaitannya dengan bagaimana seseorang menggunakan pilihan hidup.

→ Mana yang akan kita pilih, kita berfikir negatif karena keadaan yang negatif atau karena kita berfikir negatif sehingga keadaan menjadi negatif.

- Ketika kontrol diri tidak berada pada kesadaran bahwa realitas adalah hasil akumulasi pilihan, maka kita akan kehilangan optimisme karena energi yang bekerja membentuk format hidup berupa energi negatif.

# Emosi dan Self Control

- Emosi adalah keadaan internal yang memiliki manifestasi eksternal.
  - Meskipun yang bisa merasakan emosi hanyalah yang mengalaminya, namun orang lain kerap bisa mengetahuinya karena emosi diekspresikan dalam berbagai bentuk.
- Salah satu anugerah Tuhan kepada manusia adalah kesadaran diri (*self awareness*). Hal ini berarti manusia memiliki kekuatan untuk mengendalikan diri.
- Kesadaran diri membuat seseorang dapat sepenuhnya sadar terhadap seluruh perasaan dan emosinya. Dengan senantiasa sadar akan keberadaan diri, seseorang dapat mengendalikan emosi dan perasaannya.

# Dimensi Self Control

Dalam self control terdapat dua dimensi, yaitu:

## 1. Mengendalikan Emosi

Mengendalikan emosi berarti kita mampu memahami atau mengenali serta mengelola emosi.

- **Daniel Goleman**

Emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.

- **Anthony Robbins**

Menyebutkan bahwa emosi merupakan sinyal untuk melakukan tindakan. Menurutnya emosi bukan akibat atau sekedar respon tetapi justru sinyal untuk melakukan sesuatu.



## 2. Disiplin

**John Maxwell** mendefinisikan disiplin sebagai suatu pilihan dalam memperoleh apa yang kita inginkan dengan tidak melakukan apa yang tidak kita inginkan sekarang.

Dua hal yang sulit dilakukan seseorang:

- 1) Melakukan hal-hal berdasarkan urutan kepentingannya (menetapkan prioritas).
- 2) Secara terus menerus melakukan hal-hal tersebut berdasarkan kepentingan dengan disiplin.

# Self Control dan Masalah

Orang yang mempunyai self control akan lebih cepat menyelesaikan masalah daripada orang yang tidak memiliki self control

## Individu yang memiliki kontrol diri

- Optimisme
- Energi yang bekerja membentuk format hidup, berupa energi positif
- Orang menggunakan self control kemudian akan lebih cepat menyelesaikan masalah
- Orang yang mencoba mengontrol emosinya

## Individu tanpa kontrol diri

- Kehilangan optimisme
- Energi yang bekerja membentuk format hidup, berupa energi negatif
- Keyakinan bahwa tantangan yang dihadapi lebih besar daripada kemampuan yang dimiliki
- Lebih banyak masalah daripada solusi
- Keterbatasan/kelemahan pemahaman lebih berkuasa daripada keunggulan.

# Tahap-tahap Pengendalian Diri

**Albert Ellis** menyebutkan empat tahapan pengendalian diri yang perlu dilakukan ketika seseorang mengalami konflik, yaitu:

1. Memikirkan konsekuensi yang akan dihadapi ketika memilih atau melakukan suatu tindakan.
2. Melakukan percakapan batin (*self talk*).
3. Berdebat dengan diri sendiri.
4. Memperhitungkan efek dari tiga langkah sebelumnya.

# Perkembangan Self Control

- Beberapa psikolog perkembangan melihat self control sebagai sebuah tujuan titik akhir dari perkembangan normal.

Gambaran perkembangan ini menunjukkan bahwa,

Impulsivness → selalu buruk (*immature*)

Self control → selalu baik (*mature*)

- Hasil perkembangan individu normal akan menunjukkan apakah seseorang lebih memilih self control atau impulsive.

# Perubahan Self Control



hal-hal yang mendasari perubahan self control yang berhubungan dengan usia diantaranya:

- 1) Kemampuan persepsi
- 2) Pengalaman dengan penundaan panjang
- 3) Inteligensi
- 4) Perilaku berbahasa
- 5) Level aktivitas