

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kontrol Diri

2.1.1 Pengertian Kontrol Diri

Menurut Chaplin (2002) kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah lakunya sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintangi impuls-implus atau tingkah laku yang impulsif. Kontrol diri didefinisikan Roberts sebagai suatu jalinan yang secara utuh atau terintegrasi antara individu dengan lingkungannya (Ghufron, 2011). Individu yang memiliki kontrol diri tinggi berusaha menemukan dan menerapkan cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Kontrol diri mempengaruhi individu untuk mengubah perilakunya sesuai dengan situasi sosial sehingga dapat mengatur kesan lebih responsif terhadap petunjuk situasional, fleksibel, dan bersikap hangat serta terbuka. Menurut Averill (1973), kontrol diri merupakan kemampuan pengendalian diri individu dalam mengontrol dan mengelola segala masalah dan pemikiran negatifnya sehingga tercipta situasi dan kondisi yang lebih baik. Didalam kontrol diri tercakup tiga konsep yang berbeda tentang kemampuan mengontrol diri yaitu kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi serta kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini.

Marvin R. Goldfried dan Michael Merbaum berpendapat kontrol diri secara fungsional didefinisikan sebagai konsep dimana ada atau tidak adanya seseorang memiliki kemampuan untuk mengontrol tingkah lakunya yang tidak hanya ditentukan cara dan teknik yang digunakan melainkan berdasarkan konsekuensi dari apa yang mereka lakukan (Ghufron, 2011). Menurut Rodin kontrol diri merupakan suatu perasaan seseorang untuk mampu membuat keputusan dan mengambil tindakan efektif sehingga menghasilkan akibat yang diinginkan dan menghindari akibat yang

tidak diinginkan (Sarafino, 1994). Hurlock (1990) mengatakan kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dalam dirinya. Menurut Berk kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial (Gunarsa, 2004).

Berdasarkan pengertian kontrol diri dari beberapa tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol tingkah lakunya dengan cara menahan atau menekan dorongan-dorongan sesaat dari dalam dirinya, mampu mengendalikan emosi dan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma, melihat konsekuensi yang akan dihadapi sebelum bertindak terhadap suatu hal serta mampu berperilaku sesuai dengan situasi sosial yang sedang dihadapi.

2.1.2 Jenis-Jenis Kontrol Diri

Menurut Block and Block (Ghufron, 2011) ada tiga jenis kontrol diri, yaitu:

a) *Over control*

Kontrol yang berlebihan dan menyebabkan seseorang banyak mengontrol dan menahan diri untuk bereaksi terhadap suatu stimulus.

b) *Under control*

Kecenderungan untuk melepaskan impuls yang bebas tanpa perhitungan yang masak.

c) *Appropriate control*

Kontrol yang memungkinkan individu mengendalikan impulsnya secara tepat.

2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri menurut Averill (1973) antara lain :

a) Faktor internal

Faktor internal yang mempengaruhi kontrol diri adalah kondisi emosi dalam diri seorang individu, kemampuan kognitif, kepribadian, minat, dan usia. Faktor internal adalah faktor yang mempengaruhi kontrol diri seorang individu yang berasal dari dalam diri sendiri.

b) Faktor eksternal

Faktor eksternal yang mempengaruhi kontrol diri seseorang diantaranya adalah lingkungan. Lingkungan keluarga dan lingkungan masyarakat dapat mempengaruhi kontrol diri seorang individu.

2.1.4 Fungsi Kontrol Diri

Mesina & Messina (Gunarsa, 2004) menyatakan bahwa kontrol diri memiliki beberapa fungsi yaitu:

- a) Membatasi perhatian individu terhadap orang lain
- b) Membatasi keinginan individu untuk mengendalikan orang lain di lingkungannya
- c) Membatasi individu untuk bertingkah laku negatif
- d) Membantu individu untuk memenuhi kebutuhan individu secara seimbang.

2.1.5 Dimensi Kontrol Diri

Berdasarkan konsep Averill terdapat tiga dimensi kontrol diri, yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan kontrol keputusan (*decision control*) (Sarafino, 1994).

a) Kontrol perilaku (*behavior control*)

Merupakan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan kontrol perilaku ini diperinci menjadi dua komponen, yaitu :

- 1) Kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*), yaitu kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan yaitu dirinya sendiri atau orang lain.

2) Kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*), yaitu kemampuan individu mengetahui cara dan waktu menghadapi stimulus yang tidak dikehendaki. 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.

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 untuk mengurangi tekanan. Dimensi ini terdiri atas dua komponen, yaitu :

- 1) Kemampuan memperoleh informasi (*information gain*), yaitu kemampuan individu mengantisipasi keadaan atau peristiwa baik atau buruk melalui pertimbangan yang objektif terhadap informasi yang diperoleh. Informasi mengenai keadaan yang tidak menyenangkan dapat membantu individu untuk mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan.
- 2) Kemampuan melakukan penilaian (*appraisal*), yaitu kemampuan menilai dan menafsirkan keadaan atau peristiwa tertentu dengan memperhatikan segi-segi positif secara objektif.

c) Kontrol 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 kemungkinan tindakan.

2.2 Kebersyukuran

2.2.1 Pengertian kebersyukuran

Kebersyukuran dalam bahasa Inggris disebut *gratitude*. Kata *gratitude* diambil dari akar Latin *gratia*, yang berarti kelembutan, kebaikan hati, atau berterima kasih, semua kata yang terbentuk dari akar Latin ini berhubungan dengan kebaikan, kedermawanan, pemberian, keindahan dari memberi dan menerima, atau mendapatkan sesuatu tanpa tujuan apapun (Pruyers; Emmons, & McCullough, 2003). Menurut Emmons dan McCullough, menunjukkan bahwa kebersyukuran merupakan sebuah bentuk emosi atau perasaan, yang kemudian berkembang menjadi suatu sikap, sifat moral yang baik, kebiasaan, sifat kepribadian, dan akhirnya akan mempengaruhi seseorang menanggapi atau bereaksi terhadap sesuatu atau situasi (Sulistyarini, 2010). Emmons juga menambahkan bahwa syukur itu membahagiakan, membuat perasaan nyaman, dan bahkan dapat memacu motivasi.

Menurut Peterson & Seligman (2004) bersyukur adalah rasa berterima kasih dan bahagia sebagai respon penerimaan karunia, baik karunia tersebut merupakan keuntungan yang terlihat dari orang lain ataupun momen kedamaian yang ditimbulkan oleh keindahan alamiah. Sedangkan Wood beranggapan bahwa menyatakan syukur adalah sebagai bentuk ciri pribadi yang positif, mempresentasikan hidup menjadi lebih positif (Sulistyarini, 2010). Kebersyukuran adalah suatu perasaan bahagia yang muncul ketika seseorang sedang membutuhkan sesuatu atau bahkan sudah dalam keadaan cukup, menerima pemberian atau perolehan dari pihak lain sehingga orang tersebut merasa tercukupi atau menerima kelebihan. Emmons dan Shelton mengartikan kebersyukuran sebagai perasaan takjub, berterima kasih, dan apresiasi untuk kehidupan, dan dapat diekspresikan terhadap orang lain ataupun sumber yang bukan manusia (Tuhan, hewan, dll) (Snyder&Lopez, 2005). Menurut Watkins (2003) kebersyukuran merupakan perasaan apresiasi atas nikmat yang telah diterima.

Berdasarkan pendapat-pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa kebersyukuran merupakan sebuah bentuk emosi atau perasaan berterima kasih atas suatu pemberian sehingga merasa tercukupi atau menerima kelebihan yang kemudian

hal itu dapat membuat seseorang mengembangkan suatu sikap, kebiasaan, kepribadian serta sifat moral yang baik dan pada akhirnya akan mempengaruhi seseorang menanggapi atau bereaksi terhadap sesuatu atau situasi, memberikan perasaan nyaman, memacu motivasi, serta memandang hidup menjadi lebih positif.

2.2.2 Jenis-Jenis Kebersyukuran

Seligman dan Peterson (2004) membagi perwujudan bersyukur menjadi dua, yaitu:

- a) Bersyukur secara personal, ditujukan kepada orang yang telah memberikan keuntungan kepada si penerima atau kepada diri sendiri.
- b) Bersyukur secara transpersonal, maksudnya adalah bersyukur yang ditujukan kepada Tuhan, kekuatan yang lebih besar, atau alam semesta. Bentuk dasarnya dapat berupa pengalaman puncak atau *peak experience*, yaitu sebuah momen pengalaman kekhusyukan yang melimpah.

2.2.3 Faktor-Faktor Kebersyukuran

Watkins (2014) menjelaskan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebersyukuran seseorang, yaitu:

- a) Usia

Semakin seseorang bertambah usianya maka memungkinkan mereka untuk semakin mudah bersyukur.

- b) Lingkungan tempat tinggal

Penelitian menunjukkan orang-orang yang tinggal di kota kecil dengan cuaca yang hangat, biaya hidup rendah, penduduk sedikit, dan mempunyai proporsi keluarga dengan anak yang cukup besar akan menjadikan mereka seseorang yang mudah bersyukur.

- c) Gender

Perempuan lebih memiliki sifat kebersyukuran dibandingkan dengan laki-laki, hal ini dikarenakan perempuan lebih mengekspresikan emosi mereka dibandingkan dengan laki-laki

d) Religiusitas

Salah satu perilaku yang dianggap religius adalah berdoa. Penelitian menunjukkan bahwa orang-orang yang religius akan sering berdoa untuk hal-hal yang ada disekitarnya dan dengan berdoa tersebut mampu menambah tingkat kebersyukuran mereka.

2.2.4 Hal-Hal Penghambat Kebersyukuran

Menurut Watkins (2004) hal-hal yang dapat menghambat rasa syukur adalah:

a) Kecurigaan

Mempertanyakan motivasi pemberian hadiah dari orang lain dapat menghambat rasa syukur. Ketika seseorang mencurigai niat sebenarnya dari pemberi maka ini akan menghambat munculnya rasa syukur pada dirinya. Kecurigaan ini tentang apakah pemberi sebenarnya berniat untuk menguntungkan mereka dengan hadiah atau mengharapkan suatu balasan dari mereka.

b) Hutang

Ketika orang-orang melaporkan bahwa mereka merasa bersyukur, mereka juga cenderung melaporkan bahwa mereka merasa agak berhutang. Hutang yang dimaksud disini adalah perasaan yang muncul untuk membalas perlakuan seseorang yang telah berbuat baik. Kecenderungan untuk menanggapi manfaat yang didapatkan sebagai suatu hutang dapat menghambat rasa syukur. Setelah menerima manfaat, jika seseorang merasa "berkewajiban untuk membayar ", dan merasa tidak nyaman sampai mereka mampu melakukannya, maka akan menjadikan individu kesulitan mengenali kebaikan dan karunia, yang akibatnya adalah menghalangi munculnya rasa syukur.

c) Perasaan iri dan materialisme

Perasaan iri didefinisikan sebagai keadaan menginginkan sesuatu yang orang lain miliki dan materialisme adalah menempatkan nilai yang sangat tinggi pada kekayaan dan materi. Jelas, orang yang menempatkan nilai tinggi pada suatu hal jauh lebih mungkin untuk iri pada harta milik orang lain. Jika mereka hanya berfokus pada harta benda yang tidak mereka miliki maka akan membuat mereka menjadi tidak fokus pada semua keberkahan yang telah diterima dan hal ini akan menghambat rasa syukur.

d) Narsisme

Narsisis akan mengalami kesulitan mengalami rasa syukur karena pada dasarnya rasa syukur adalah sebuah pengakuan bahwa orang lain telah mengisi kebutuhan mereka, sedangkan mereka percaya bahwa semua keuntungan yang mereka peroleh dari orang lain adalah hal yang memang pantas mereka dapatkan. Mereka memiliki kepercayaan diri untuk menjadi lebih unggul dari orang lain, sehingga mereka berpikiran bahwa diri mereka lebih berhak untuk memperoleh suatu kebaikan dibandingkan dengan orang lain. Maka orang-orang yang narsismenya tinggi akan mengalami kesulitan untuk merasakan kebersyukuran.

2.2.5 Manfaat Kebersyukuran

Menurut Watkins (2014) beberapa manfaat yang dapat diperoleh dari kebersyukuran, yaitu :

a) Lebih disukai orang lain.

Orang-orang lebih menyukai teman yang bersyukur dibandingkan dengan yang tidak, hal ini dikarenakan mereka tahu bahwa orang yang bersyukur memiliki perilaku yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang tidak bersyukur seperti, lebih murah hati dan suka menolong.

b) Membantu membentuk dan memperkuat hubungan.

Kebersyukuran merupakan perasaan yang paling banyak dilaporkan pada mereka yang memiliki perasaan dekat dan menginginkan untuk membangun hubungan dengan orang lain.

- c) Berkontribusi pada kesehatan dalam hubungan romantis.

Kebersyukuran dapat meningkatkan pengelolaan hubungan, meningkatkan kepercayaan dan kemampuan untuk menerima saran/nasihat, meningkatkan kerjasama kelompok dan mengurangi perilaku yang dapat merusak hubungan seperti kebohongan untuk pembelaan diri (*defensive denigration*).

- d) Menimbulkan perilaku prososial

Kebersyukuran dapat menimbulkan perilaku prososial, baik pada orang yang merasakan kebersyukuran maupun orang yang menerima ekspresi dari orang yang merasakan kebersyukuran. Selain itu kebersyukuran juga menguatkan motivasi seseorang untuk melakukan suatu kebaikan pada seseorang.

- e) Meningkatkan akses ke memori positif

Kebersyukuran akan meningkatkan rasa menyenangkan atas suatu keuntungan yang diperoleh dan hal ini juga akan membantu meningkatkan pengkodean atas kejadian tersebut sehingga dapat membuat kenangan tersebut jadi lebih mudah diingat.

- f) Membantu mengatasi rintangan dan peristiwa-peristiwa sulit

Kebersyukuran dapat membangun rasa percaya diri dalam kemampuan mengatasi masalah di waktu-waktu sulit dan menjadikan mereka lebih cenderung membuat sumber daya/bantuan sosial yang ada menjadi lebih efektif.

- g) Dapat membantu orang-orang untuk pulih dari konsekuensi merusak yang ditimbulkan oleh emosi negatif.

2.2.6 Dimensi Kebersyukuran

Watkins (2014) membagi dimensi kebersyukuran menjadi tiga, yaitu :

- a) Memiliki rasa keberlimpahan

Salah satu alasan seseorang merasa bersyukur adalah bahwa mereka merasa bahwa kehidupan telah melimpahkan karuniannya pada mereka. Orang yang bersyukur memiliki sedikit rasa kekurangan dalam hidup dan merasa bahwa kehidupan telah memperlakukan mereka dengan baik. Mereka tidak merasa

bahwa kehidupan sudah tidak adil pada mereka atau merasa bahwa keuntungan yang pantas diterima telah diambil dari mereka. Mereka tidak berpikir bahwa mereka belum menerima yang lebih baik dari apa yang seharusnya didapatkan atau tidak merasa bahwa mereka berhak atas manfaat atau keuntungan lebih dari apa yang sudah mereka terima dalam hidup. Selain itu seseorang yang bersyukur memiliki rasa akan karunia, yaitu perasaan bahwa kehidupan telah memberikan sesuatu lebih dari yang mereka berhak dapatkan.

b) Apresiasi terhadap hal-hal baik yang sederhana

Hal-hal baik yang sederhana ini mengacu pada hal-hal yang sudah ada dan tersedia untuk semua orang dalam kehidupan ini. Seseorang yang mengapresiasi hal-hal yang sederhana ini akan cenderung mengalami perasaan bersyukur karena mereka akan mengalami keuntungan subjektif lebih sering dalam kehidupan mereka sehari-hari.

Jika seluruh kehidupan adalah anugerah, maka seseorang yang bersyukur akan menunjukkan apresiasi lebih pada keuntungan yang datang pada mereka dari hari ke hari. Seseorang yang bersyukur tidak akan menunggu suatu keuntungan yang sangat besar untuk bisa merasa bersyukur. Hal-hal baik sederhana yang ada dari hari kehari tidaklah mahal dan sensasi yang dirasakan mungkin bisa terlihat seperti hal yang duniawi. Ada kemungkinan perbedaan pada individu terhadap hal-hal sederhana apa yang mereka anggap menyenangkan, tetapi umumnya seseorang akan merasa senang tentang hal-hal yang berhubungan dengan alam.

c) Menghargai orang lain

Seseorang yang bersyukur dikarakteristikan dengan menghargai orang lain dalam kehidupan mereka. Jika rasa syukur diperkuat dengan melihat kebaikan dari orang lain, maka seseorang yang sering mengalami rasa syukur harus memiliki perasaan untuk menghargai orang lain. Orang-orang yang bersyukur memahami arti pentingnya menghargai kontribusi orang lain dalam kehidupan mereka dan mereka juga memahami pentingnya mengekspresikan rasa menghargai tersebut. Tidak hanya menghargai kontribusinya, mereka juga mengekspresikan rasa penghargaan tersebut dengan baik. Seseorang yang

bersyukur tidak hanya menikmati keuntungan yang sudah mereka peroleh dalam hidup, tetapi mereka juga mewujudkan rasa syukur tersebut berupa ekspresi rasa penghargaan mereka kepada kedermawanan orang lain yang telah berkontribusi dalam hidup mereka.

2.3 Remaja

2.3.1 Pengertian Remaja

Masa remaja merupakan peralihan masa perkembangan antara masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan besar pada aspek fisik, kognitif, dan psikososial. Masa remaja berlangsung sejak usia sekitar 10 atau 11 tahun atau bahkan lebih awal sampai masa remaja akhir atau usia dua puluhan awal, serta melibatkan perubahan besar dalam aspek fisik, kognitif, dan psikososial yang berkaitan. Secara umum, masa remaja ditandai dengan munculnya pubertas (*puberty*), proses yang pada akhirnya akan menghasilkan kematangan seksual atau fertilitas (kemampuan untuk melakukan reproduksi) (Papalia, Olds, & Feldman, 2009).

2.3.2 Fase-Fase Masa Remaja

Monks,dkk (2001) membagi fase-fase remaja ke dalam tiga tahap, yaitu :

a) Masa remaja awal (12-15 tahun)

Pada tahap ini, remaja mulai beradaptasi terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan tersebut. Individu berusaha untuk menghindari ketidaksetujuan sosial atau penolakan dan mulai membentuk kode moral sendiri tentang benar dan salah.

b) Masa remaja pertengahan (15-18 tahun)

Pada tahap ini, remaja berada dalam kondisi kebingungan dan terhalang dari pembentukan kode moral karena ketidakkonsistenan dalam konsep benar dan salah yang ditemukannya dalam kehidupan sehari-hari. Pada tahap ini mulai tumbuh semacam kesadaran akan kewajiban untuk mempertahankan aturan-

aturan yang ada, namun belum dapat mempertanggungjawabkannya secara pribadi.

c) Masa remaja akhir (18-21 tahun)

Pada tahap ini, individu dapat melihat sistem sosial secara keseluruhan. Remaja sudah mulai memilih prinsip moral untuk hidup. Individu melakukan tingkah laku moral yang dikemukakan oleh tanggung jawab batin sendiri. Pada tahap ini, remaja mulai menyadari bahwa keyakinan religius penting bagi mereka. Nilai-nilai yang dimiliki juga akan menuntun remaja untuk menjalin hubungan sosial dan keputusan untuk menikah atau tidak.

2.3.3 Ciri-Ciri Remaja

Menurut Monks,dkk (2001) beberapa ciri khas remaja yaitu :

- a) Kecanggungan dalam pergaulan dan kekakuan dalam gerakan, sebagai akibat dari perkembangan fisik, menyebabkan timbulnya perasaan rendah diri. Acapkali timbul perilaku berlebihan (*overacting*) untuk menutupi perasaan tersebut dan memenuhi kebutuhan bergaul.
- b) Ketidakseimbangan secara keseluruhan terutama keadaan emosi yang labil. Berubahnya emosionalitas, berubahnya suasana hati yang tidak dapat diramalkan sebelumnya.
- c) Perombakan pandangan dan petunjuk hidup yang telah diperoleh pada masa sebelumnya, meninggalkan perasaan kosong di dalam diri remaja.
- d) Sikap menentang dan menantang orang tua maupun orang dewasa lainnya, merupakan ciri yang mewujudkan keinginan remaja untuk merenggangkan ikatannya dengan orang tua dan menunjukkan ketidak tergantungannya kepada orang tua maupun orang dewasa lainnya.
- e) Pertentangan di dalam dirinya sering menjadi pangkal sebab pertentangan-pertentangan dengan orang tua dan anggota keluarga lainnya.
- f) Kegelisahan, keadaan tidak tenang menguasai diri remaja,

- g) Eksperimentasi atau keinginan besar yang mendorong remaja mencoba dan melakukan segala kegiatan dan perbuatan orang dewasa.
- h) Eksplorasi, keinginan untuk menjelajahi lingkungan alam sekitar.
- i) Banyaknya fantasi, khayalan, dan bualan.
- j) Kecenderungan untuk membentuk kelompok dan kecenderungan untuk kegiatan berkelompok.

2.3.4 Tugas Perkembangan Remaja

Beberapa tugas perkembangan remaja menurut Monks,dkk (2001) adalah :

- a) Menerima keadaan fisiknya. Pada masa ini remaja mengalami berbagai macam perubahan fisik. Perubahan fisik berhubungan dengan pertumbuhan dan kematangan seksual.
- b) Memperoleh kebebasan emosional agar menjadi seorang dewasa yang dapat mengambil keputusan dengan bijaksana, remaja harus memperoleh latihan dalam mengambil keputusan secara bertahap.
- c) Mampu bergaul. Dalam mempersiapkan diri untuk masa dewasa, remaja harus belajar bergaul dengan teman sebaya dan tidak sebaya, sejenis maupun tidak sejenis.
- d) Menemukan model untuk identifikasi.
- e) Mengetahui dan menerima kemampuan sendiri.
- f) Memperkuat penguasaan diri atas dasar skala nilai dan norma.
- g) Meninggalkan reaksi dan cara penyesuaian kekanak-kanakan.

2.4 Anak Didik Pemasarakatan dan Lembaga Pemasarakatan Anak

Berdasarkan UU RI Nomor 12 Tahun 1995 tentang pemasarakatan, yang dimaksud dengan lembaga pemasarakatan atau yang selanjutnya disebut dengan lapas adalah tempat untuk melaksanakan pembinaan narapidana atau anak didik

pemasyarakatan. Bagi anak-anak yang melakukan tindakan pidana mereka akan menjalani hukuman di lapas anak dan disebut dengan anak didik pemasyarakatan.

Berdasarkan undang-undang tersebut yang dimaksud dengan anak didik pemasyarakatan adalah :

- 1) Anak pidana, yaitu anak yang berdasarkan putusan pengadilan menjalani pidana di lapas anak paling lama sampai berumur 18 tahun;
- 2) Anak negara, yaitu anak yang berdasarkan putusan pengadilan diserahkan pada negara untuk dididik dan ditempatkan di lapas anak paling lama sampai berumur 18 tahun;
- 3) Anak sipil, yaitu anak yang berdasarkan permintaan orang tua atau walinya memperoleh penetapan pengadilan untuk dididik di lapas anak paling lama sampai berumur 18 tahun.

Anak didik pemasyarakatan akan ditempatkan di lapas anak. Dalam rangka pembinaan terhadap anak didik pemasyarakatan di lapas anak dilakukan penggolongan atas dasar umur, jenis kelamin, lama pidana yang dijatuhkan, jenis kejahatan, dan kriteria lainnya sesuai dengan kebutuhan atau perkembangan pembinaan. Anak didik pemasyarakatan dapat dipindahkan dari satu lapas anak ke lapas anak lain untuk kepentingan pembinaan, keamanan dan ketertiban, pendidikan, proses peradilan, dan lainnya yang dianggap perlu. Anak didik pemasyarakatan wajib mengikuti secara tertib program pembinaan dan kegiatan tertentu serta memiliki hak untuk:

- 1) Melakukan ibadah sesuai dengan agama atau kepercayaannya
- 2) Mendapat perawatan, baik perawatan rohani maupun jasmani
- 3) Mendapatkan pendidikan dan pengajaran
- 4) Mendapatkan pelayanan kesehatan dan makanan yang layak
- 5) Menyampaikan keluhan
- 6) Mendapatkan bahan bacaan dan mengikuti siaran media massa lainnya yang tidak dilarang
- 7) Menerima kunjungan keluarga, penasihat hukum, atau orang tertentu lainnya
- 8) Mendapatkan pengurangan masa pidana (remisi)

- 9) Mendapatkan kesempatan berasimilasi termasuk cuti mengunjungi keluarga
- 10) Mendapatkan pembebasan bersyarat
- 11) Mendapatkan cuti menjelang bebas
- 12) Mendapatkan hak-hak lain sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

2.5 Dinamika Hubungan Kebersyukuran dengan Kontrol Diri

Kontrol diri memiliki kaitan dengan kebersyukuran terutama pada remaja yang menjadi anak didik pemsyarakatan (andikpas) di lembaga pemsyarakatan. Banyaknya kasus-kasus kekerasan yang terjadi pada sesama andikpas dan kecenderungan mereka untuk melakukan hal-hal negatif diluar norma memperlihatkan bahwa mereka masih memiliki masalah dalam kemampuan mengontrol diri. Dengan kontrol diri yang kuat, maka remaja andikpas akan mampu mengendalikan dorongan-dorongan tingkah laku negatif yang muncul dari dalam dirinya sehingga mampu mengurangi munculnya kasus-kasus kekerasan pada remaja andikpas. Kemampuan kontrol diri ini dapat diperbaiki jika remaja andikpas memiliki rasa kebersyukuran dalam diri mereka. Menurut Emmons & McClough dengan kebersyukuran maka seseorang akan memiliki sikap, kebiasaan serta sifat moral yang baik yang mampu menjaga diri mereka untuk tidak melakukan hal-hal yang negatif (Sulistyarini, 2010). Hal ini selaras dengan pendapat Berk yang menyatakan bahwa kontrol diri berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri dari tingkah laku yang yang tidak sesuai dengan norma sosial (Gunarsa, 2004). Jadi dengan adanya kebersyukuran maka akan menjadikan seseorang mampu mengontrol diri dari berbagai tingkah laku negatif yang tidak sesuai dengan norma misalnya seperti kekerasan yang terjadi pada sesama remaja andikpas, dan pada akhirnya juga akan mempengaruhi mereka dalam menanggapi atau bereaksi terhadap sesuatu atau situasi lain yang dihadapi selama tinggal di lapas. Dalam bertindak dan bereaksi terhadap suatu situasi maka mereka akan mengontrol diri dengan cara mempertimbangkan norma yang ada.

Selain itu menurut penelitian yang dilakukan oleh Robert A. Emmons dan Michael E. McCullough (2002) ditemukan bahwa orang yang bersyukur memiliki tingkatan yang lebih tinggi dalam emosi positif, kepuasan hidup, vitalitas, optimisme, dan lebih rendah dalam tingkat depresi atau stress. Rasa syukur memperkaya rasa bahagia dalam tingkatan yang lebih tinggi dari pada turunnya emosi negatif. Kebersyukuran juga lebih membuat bahagia daripada menghilangkan kesedihan. Orang yang bersyukur memosisikan barang-barang materi sebagai hal yang tidak terlalu penting. Mereka lebih melihatnya sebagai milik bersama. Mereka tidak mudah dengki kepada orang lain dan lebih menyukai berbagi dengan orang lain. Bersyukur juga disertai dengan perilaku membalas budi sebagai tanda bahwa apa yang telah dilakukan penolong merupakan hal yang berarti baginya. Dengan demikian maka orang-orang yang bersyukur lebih memilih untuk menghindari konflik dengan orang lain karena mereka lebih menyukai berbagi dan tidak suka memiliki perasaan dengki dengan orang lain. Hal ini juga sesuai dengan pendapat kontrol diri dari Roberts (Ghufro, 2011) dimana individu yang memiliki kontrol diri tinggi berusaha menemukan dan menerapkan cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Kontrol diri mempengaruhi individu untuk mengubah perilakunya sesuai dengan situasi sosial sehingga dapat mengatur kesan lebih responsif terhadap petunjuk situasional, fleksibel, dan bersikap hangat serta terbuka. Dengan demikian kontrol diri dan kebersyukuran berkaitan dengan sikap menghindari konflik dengan orang lain, Membuat individu lebih mengembangkan emosi positif dalam berinteraksi, serta bersikap sesuai dengan situasi sosial yang sedang dijalani. Dengan adanya keterkaitan antara kontrol diri dengan kebersyukuran remaja andikpas ini memperlihatkan bahwa kebersyukuran berperan penting dalam kemampuan mereka untuk mengontrol diri sendiri selama menghuni lembaga pasyarakatan.

2.6 Kerangka Pemikiran

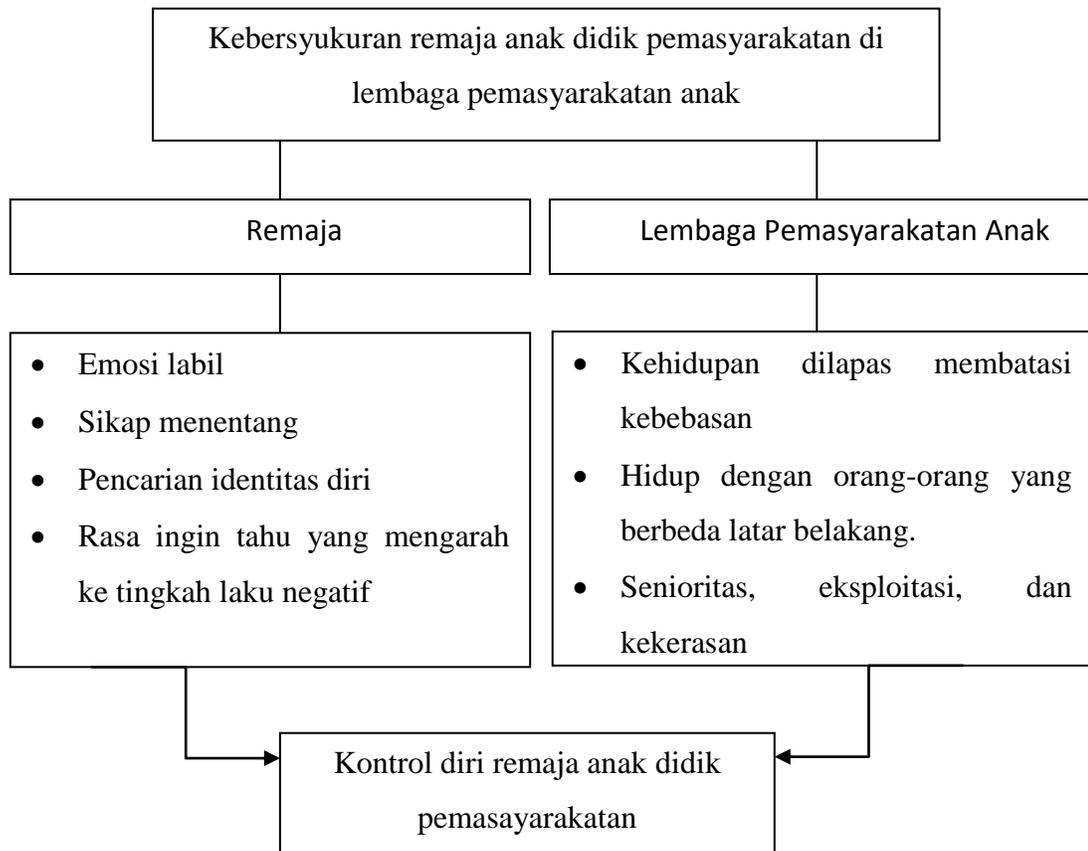
Remaja cenderung memiliki rasa keingintahuan yang besar terhadap banyak hal, rasa keingintahuan tersebut mendorong mereka untuk melakukan sesuatu yang terkadang mengarah pada perilaku negatif dan bahkan tidak jarang berkaitan dengan tindakan kriminal. Bagi para remaja yang melakukan tindakan kriminal salah satu konsekuensi yang bisa mereka terima akibat tindak pidana yang dilakukan adalah menjalani hukuman di lembaga pemasyarakatan (lapas).

Kondisi lapas yang membatasi kebebasan akan memberikan tekanan pada diri remaja. Pola pikir yang masih belum matang, kondisi emosi yang masih sering bergejolak serta rasa pemberontakan yang sering timbul dalam diri remaja tidak jarang dapat menimbulkan beberapa perilaku negatif pada penghuni lapas seperti munculnya kekerasan baik secara fisik maupun emosional. Adanya kasus-kasus kekerasan didalam lapas menunjukkan bahwa para remaja yang tinggal dilapas memiliki masalah dalam hal kemampuan mengontrol diri. Menurut Berk kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial (Gunarsa, 2004).

Agar para anak didik pemasyarakatan ini dapat mengendalikan diri dari segala perbuatan yang melanggar norma, maka mereka harus memiliki rasa kebersyukuran. Menurut Emmon dan McCullough kebersyukuran adalah sebuah bentuk emosi atau perasaan, yang kemudian berkembang menjadi sebuah sikap, sifat moral yang baik, kebiasaan, sifat kepribadian, dan akhirnya akan mempengaruhi seseorang menanggapi atau bereaksi terhadap sesuatu atau situasi (Sulistyarini, 2010). Adanya rasa kebersyukuran tersebut dapat membuat mereka bereaksi dengan baik atas segala hal negatif yang mungkin terjadi baik terhadap diri mereka sendiri ataupun dari lingkungan sekitar mereka.

Dengan demikian kebersyukuran dapat membantu mereka untuk dapat mengontrol diri dengan baik selama tinggal di lembaga pemasyarakatan, karena kontrol diri berkaitan dengan menahan diri dari dorongan-dorongan melakukan sesuatu yang melanggar norma sosial dan dengan kebersyukuran seseorang akan

memiliki sifat moral yang baik pada dirinya sehingga orang tersebut pasti akan berusaha untuk bersikap sesuai dengan norma yang ada .



Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran

2.7 Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh kebersyukuran terhadap kontrol diri pada anak didik pemsayarakatan di lembaga pemsayarakatan anak.

2.8 Hasil Penelitian yang Relevan

Berikut adalah beberapa penelitian sebelumnya yang relevan dengan penelitian ini :

1. “*Religion, Self-Regulation, and Self Control : Associations, Explanations, and Implications*” oleh Michael E. McCullough dan Brian L.B. Willoughby tahun 2009. Kesimpulan dari penelitian ini menghasilkan enam hal yaitu: 1) Agama dapat meningkatkan kontrol diri, 2) Agama mempengaruhi tujuan hidup apa yang ingin dicapai, 3) Agama memfasilitasi *self-monitoring*, 4) Agama dapat membantu mengembangkan kekuatan regulasi diri, 5) Agama mampu meningkatkan kecapan dalam perilaku regulasi diri, dan 6) Agama dapat mempengaruhi kesehatan, *well-being*, dan perilaku sosial.
2. “Hubungan antara Tingkat Kontrol Diri dengan Kecenderungan Perilaku Kenakalan Remaja” oleh Iga Serpianing Aroma dan Dewi Retno Suminar tahun 2012. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara tingkat kontrol diri dengan kecenderungan perilaku kenakalan remaja. Semakin tinggi tingkat kontrol diri maka semakin rendah pula kecenderungan perilaku kenakalan remaja.
3. “Religiusitas, Kontrol Diri dan Kenakalan Remaja” oleh Evi Aviyah dan Muhammad Farid tahun 2014. Hasil dari penelitian ini adalah adanya hubungan yang signifikan antara religiusitas dan kontrol diri dengan kenakalan remaja. Remaja yang berperilaku nakal diindikasikan memiliki tingkat religiusitas dan kontrol diri yang rendah.