

**UPAYA GURU PENDIDIKAN AGAMA ISLAM  
DALAM MENINGKATKAN *SELF CONTROL*  
REMAJA (STUDY KASUS DI SMP  
AL-HIKMAH BUAY BAHUGA)**

**Skripsi**

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan ( S.Pd )  
dalam Ilmu Pendidikan Agama Islam

**Oleh:**

**Resy Noni Mardiantanti**

**NPM: 1611010511**

**Jurusan: Pendidikan Agama Islam**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1444 H / 2023 M**

**UPAYA GURU PENDIDIKAN AGAMA ISLAM  
UPAYA GURU PENDIDIKAN AGAMA ISLAM  
DALAM MENINGKATKAN *SELF CONTROL*  
REMAJA (STUDY KASUS DI SMP  
AL-HIKMAH BUAY BAHUGA)**

**Skripsi**

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan ( S.Pd )  
dalam Ilmu Pendidikan Agama Islam

**Oleh:**

**Resy Noni Mardiantanti**

**NPM: 1611010511**



**Jurusan: Pendidikan Agama Islam**

**Pembimbing I : Dr. Umi Hijriyah, S.Ag., M.Pd.  
Pembimbing II : Waluyo Erry Wahyudi, M.Pd.I**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1445 H / 2023 M**

## ABSTRAK

*Self Control* atau pengendalian diri adalah kemampuan untuk membimbing dan menentukan tingkah laku sendiri. Aspek yang digunakan untuk mengukur pengendalian diri (*Self control*) antara lain yaitu; kemampuan mengontrol perilaku, stimulus, mengantisipasi suatu peristiwa dan mengambil keputusan. Pengendalian diri (*self control*) diperlukan karena maraknya perilaku-perilaku tidak terpuji ataupun kenakalan remaja yang terjadi dan mencerminkan kurangnya pengendalian diri (*self control*) pada remaja. Perilaku tidak terpuji tersebut berkisar pada berkata kasar, berperilaku kasar, bertengkar dengan teman sejawat, berlaku tidak sopan kepada orang yang lebih tua dan lain sebagainya. Kenakalan remaja yang juga terjadi dilingkungan sekolah seperti membolos, melanggar peraturan, berkelahi, tidak disiplin dan lain-lain. Pada hal ini difokuskan pada Bagaimana Upaya Guru Pendidikan Agama Islam dalam Meningkatkan Pengendalian Diri (*Self Control*) Remaja di SMP Al-Hikmah Buay Bahuga dengan strategi dan metode yang digunakan saat Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) dan juga melalui kegiatan keagamaan yang rutin diadakan di sekolah.

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif, jenis penelitian ini menggunakan studi kasus dan proses pengumpulan data yaitu metode wawancara, metode observasi, dan metode dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan verivikasi.

Sehingga untuk mencegah terjadinya kenakalan remaja dilingkungan sekolah dilakukanlah beberapa upaya pencegahan, salah satunya adalah dengan menanamkan pendidikan Agama kepada para peserta didik di SMP Al-Hikmah Buay Bahuga khususnya fokus penelitian ini pada kelas VII 2. Berbagai upaya mandiri yang diajarkan pendidik dalam usaha meningkatkan pengendalian diri (*self control*) antara lain: bersabar, menahan amarah, berpuasa, sholat, berucap dan berperilaku baik. Upaya Guru Pendidikan Agama Islam dalam meningkatkan pengendalian diri (*self control*) pada peserta didik dapat dilakukan dengan usaha menanamkan pendidikan Agama Islam dilingkungan sekolah dengan menerapkan sholat dhuha dan sholat dzuhur berjamaah, Mengaji dan berdo'a terlebih dahulu

sebelum memulai Kegiatan Belajar Mengajar (KBM), mengadakan kultum atau pidato serta infak dihari jum'at, dan di adakandanya kegiatan organisasi keagamaan seperti rohis. Selain itu juga dilakukan dengan keteladanan, dimana guru Pendidikan Agama Islam dan guru lain juga menjadi contoh baik kepada para peserta didik dengan mengikuti setiap kegiatan keagamaan yang ada di lingkungan sekolah. Setelah langkah-langkah tersebut diimplemetasikan secara maksimal, hasilnya peserta didik mulai megalami peningkatan perilaku terpuji dan penegndalian diri (*self control*) yang bagus dan berkurangnya kenakalan remaja dilingkungan sekolah.

**Kata Kunci: Upaya Guru, Pengendalian diri (*Self Control*), Remaja.**



## SURAT PERNYATAAN

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Saya yang bertanda  
tangan di bawah ini:

Nama : Resy Noni Mardiantanti  
Npm : 1611010511  
Jurusan/Prodi : Pendidikan Agama Islam  
Fakultas : Tarbiyah Dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**Upaya Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Meningkatkan Self Control Remaja di SMP Al-Hikmah Buay Bahuga**” adalah benar-benar hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi atau seduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah di rujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar pustaka. apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat di maklumi.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Bandar Lampung, 17 Juli 2023

Penulis



Resy Noni Mardiantanti

NPM.1611010511





**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

*Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260*

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi : Upaya Guru Pendidikan Agama Islam Dalam  
Meningkatkan Self Control Remaja Study Kasus  
Di SMP Al-Hikmah Buay Bahuga**

**Nama : Resy Noni Mardiantanti**

**NPM : 1611010511**

**Program Studi : Pendidikan Agama Islam**

**Fakultas : Tarbiyah Dan Keguruan**


**MENYETUJUI**

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan  
Lampung

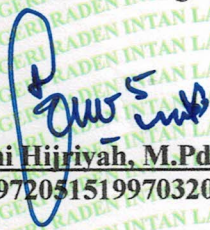
**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

  
**Dr. Umi Hijriyah, M.Pd.**  
**NIP. 197205151997032004**

  
**Waluyo Erry Wahyudi, M.Pd.I**  
**NIP. \_**

**Mengetahui,  
Ketua Jurusan Pendidikan Agama Islam**

  
**Dr. Umi Hijriyah, M.Pd.**  
**NIP. 197205151997032000**





**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

*Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260*

**PENGESAHAN**

**Skripsi dengan judul “Upaya Guru Pendididkan Agama Islam dalam Meningkatkan Self Control Remaja di SMK Al-Hikmah Buay Bahuga”. Disusun oleh Resy Noni Mardiantanti, NPM. 1611010511, Jurusan Pendidikan Agama Islam, telah diujikan dalam sidang munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, pada Hari/Tanggal: 16 Februari 2023. Pukul 08.00-10.00 WIB**

**TIM MUNAQOSYAH**

**Ketua : Dr. Heru Juabdin Sada, M.Pd.I**

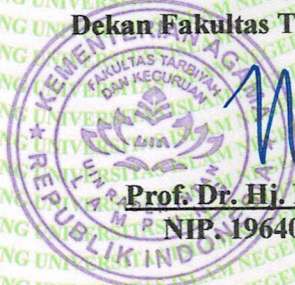
**Sekretaris : Erni Yusnita, M.Pd.I**

**Penguji Utama: M. Indra Saputra, M.Pd.I**

**Penguji I : Dr. Umi Hijriyah, S.Ag., M.Pd.**

**Penguji II : Waluyo Erry Wahyudi, M.Pd.I**

**Mengetahui  
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**



**Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd.**

**NIP. 196408281988032002**

## MOTTO

وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ

وَمَنْ يَغْفِرِ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ

يَعْلَمُونَ ﴿١٣٥﴾

“Dan (juga) orang-orang yang apabila mengerjakan perbuatan keji atau menganiaya diri sendiri, mereka ingat akan Allah, lalu memohon ampun terhadap dosa-dosa mereka dan siapa lagi yang dapat mengampuni dosa selain dari pada Allah SWT. dan mereka tidak meneruskan perbuatan kejinya itu, sedang mereka mengetahui.”

(QS. Ali-Imran (3) : 135)





## PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya. Sebagai bukti hormat dan kasih sayang, saya persembahkan karya ini untuk orang-orang yang telah berjasa dalam hidup saya;

1. Ayahanda Maryanto S.Pd dan Ibunda Siti Hidayati yang telah membesarkan dan mendidik saya seperti saat ini senantiasa memberikan dukungan terbesar dalam hidup saya baik moril maupun materil dan mendidik saya dengan penuh kasih sayang serta tak pernah putus do'a dan motivasinya sehingga penulis mampu untuk meraih apa yang penulis harapkan dan cita-citakan yaitu menjadi orang yang berilmu.
2. Kakak perempuanku, Reny Mardiana yang selalu menjadi contoh baik untukku dan selalu memberi semangat dan nasehat.
3. Adik laki-lakiku, Ridho Zulfa Salis Sefriyanto yang selalu menjadi penyemangat dan teman untuk berdebat tentang hal-hal yang tidak penting dan teman bermain sejak kecil.
4. Saudara-saudariku dan teman-temanku tercinta yang telah memberikan dukungan, selalu menyemangati dan mendoakan kesuksesanku dalam menyelesaikan pendidikan ini.
5. Almamaterku Prodi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

## RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Resy Noni Mardiantanti, yang dilahirkan di Sukabumi pada tanggal 21 November 1997, anak kedua dari pasangan Bapak Maryanto dan Ibu Siti Hidayati. Penulis memulai pendidikan di TK Al-Ma'arif Oku Timur tahun 2002-2003, SDN Campur Asri Oku Timur tahun 2003-2006 dan SDN 2 Bumiharjo tahun 2006-2009. SMPN 1 Buay Bahuga tahun 2009-2010 dan Pondok Pesantren Asshiddiqiyah 2 Batu Ceper, Tangerang tahun 2010-2013, Madrasah Aliyah Darul Ulum Buay Bahuga tahun 2013-2016 selesai dan mengikuti pendidikan tingkat perguruan tinggi pada prodi Pendidikan Agama Islam (PAI) Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung dimulai pada semester 1 tahun akademik 2016/2017.

Selama menjadi mahasiswi aktif diberbagai kegiatan intra yakni Himpunan Mahasiswa Jurusan Pendidikan Agama Islam (HMJ PAI), UKM Permata Sholawat dan UKM Bapinda Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung.

Bandar Lampung, Mei 2023

Penulis,

Resy Noni Mardiantanti

NPM. 1611010511

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,*

*Alhamdulillah*, segala puji bagi Allah SWT. Yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul “Upaya Guru Pendidikan Agama Islam dalam Meningkatkan *Self Control* Remaja di SMP Al-Hikmah Buay Bahuga”. Shalawat dan salam semoga tetap terlimpah curahkan kepada junjungan kita Nabi besar Muhammad saw. serta kepada keluarga, sahabat dan umatnya. Pada proses penulisan skripsi ini penulis mengalami banyak kesulitan dan hambatan, namun atas izin Allah SWT. serta bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak, Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd, selaku dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Umi Hijriyah, M. Pd, selaku Ketua Jurusan Prodi Pendidikan Agama dan juga selaku Pembimbing pertama, dan Bapak Waluyo Erry Wahyudi, M.Pd.I selaku pembimbing kedua. Terimakasih banyak atas ketersediaannya dalam memberikan bimbingan, arahan, saran serta kritikan yang membangun dalam proses penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak dan Ibu dosen Prodi Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis, juga para Staf dan Karyawan yang telah bersedia membantu penulis dalam menyelesaikan syarat-syarat dan administrasi.
4. Kepala Perpustakaan UIN Raden Intan Lampung serta seluruh staf yang telah membantu dalam peminjaman buku.
5. Teman-teman seperjuangan angkatan 2016 khususnya teman-teman kelas K Prodi Pendidikan Agama Islam, terimakasih atas motivasi dan dukungannya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan oleh semua pihak



mendapatkan imbalan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Penulis menyadari masih banyak kekurangan yang terdapat dalam penulisan skripsi ini, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritik serta saran pembaca sehingga penulis dapat memperbaiki kesalahan untuk menghasilkan karya yang lebih baik lagi. Akhirnya dengan mengucap *Alkhamdulillahirobbil'amin* penulis telah menyelesaikan skripsi ini dan semoga dapat bermanfaat dikemudian hari khususnya bagi penulis sendiri dan juga pembaca. Aamiin Yaa Rabbal Alamiin.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh,*

Bandar Lampung, Juni 2023  
Penulis,

Resy Noni Mardiantanti  
NPM. 1611010511



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>MOTTO.....</b>	<b>vii</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvii</b>

### **BAB I PENDAHULUAN**

A.Latar Belakang Masalah .....	1
B. Fokus dan Sub Fokus Masalah .....	11
C. Rumusan Masalah.....	12
D. Tujuan Penelitian .....	12
E. Manfaat Penelitian .....	12
F. Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	13
G. Metode Penelitian .....	14
H.Sistematika Penulisan .....	18

### **BAB II LANDASAN TEORI**

A. Pengertian Upaya Guru PAI.....	21
B. Pengertian Pendidikan Agama Islam .....	25
C. Pengertian Self Control dan Pandangan Umum Tentang Pengertian Self.....	29
D. Pengertian dan Dasar-Dasar Self Control dalam Islam.....	35
E Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Self Control.....	45
F. Upaya Guru dalam Meningkatkan Self Control siswa.....	48

### **BAB III GAMBARAN UMUM OBJEK PENELITIAN**

A. Gambaran Umum Objek Penelitian .....	51
1. Profil Sekolah dan Sejarah Berdirinya SMP Al-Hikmah .....	51
2. Visi dan Misi dan Tujuan SMP Al-Hikmah .....	54
3. Sarana dan Prasarana SMP Al-Hikmah .....	55
4. Daftar Pendidik dan Tenaga Kependidikan SMP Al-Hikmah .....	60
5. Data Siswa SMP Al-Hikmah .....	62
6. Data Sarana dan Prasarana Tambahan .....	62
B. Penyajian Data dan Fakta Penelitian .....	63

### **BAB IV ANALIS DATA DAN PEMBAHASAN**

A. Analisis Data Penelitian .....	81
B. Temuan Penelitian .....	86

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	91
B. Saran .....	91

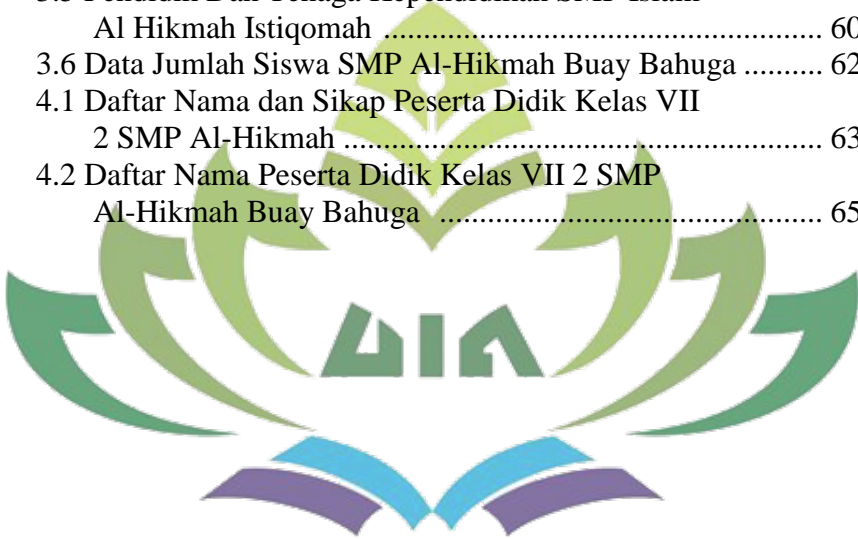
### **DAFTAR PUSTAKA LAMPIRAN**





## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Daftar Nama dan nilai Peserta Didik Kelas VII 2 SMK Al-Hikmah Buay Bahuga.....	9
3.1 Jumlah Sarana Gedung di SMP Al-Hikmah Buay Bahug .....	55
3.2 Sanitasi di SMP Al-Hikmah Buay Bahuga .....	56
3.3 Stratifikasi di SMP Al-Hikmah Buay Bahuga .....	58
3.4 Kegiatan Dan Media Komunikasi, Informasi Dan Edukasi (KIE) Tentang Sanitasi Sekolah .....	59
3.5 Pendidik Dan Tenaga Kependidikan SMP Islam Al Hikmah Istiqomah .....	60
3.6 Data Jumlah Siswa SMP Al-Hikmah Buay Bahuga .....	62
4.1 Daftar Nama dan Sikap Peserta Didik Kelas VII 2 SMP Al-Hikmah .....	63
4.2 Daftar Nama Peserta Didik Kelas VII 2 SMP Al-Hikmah Buay Bahuga .....	65



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian
- Lampiran 2 Surat Permohonan Mengadakan Penelitian
- Lampiran 3 Surat Pemberitahuan Izin Penelitian
- Lampiran 4 Surat Keterangan Turnitin
- Lampiran 5 Dokumentasi



# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Islam adalah agama yang memerintahkan umatnya untuk menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran. Bahkan ayat Al-Qur'an yang pertama kali diturunkan oleh Allah SWT adalah disamping masalah keimanan juga berkenaan dengan masalah pendidikan. Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Alaq ayat 1-5 berikut ini:



أَقْرَأْ بِأَسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ۝ خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ۝  
أَقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ ۝ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ۝ عَلَّمَ  
الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ۝

Artinya: “(1) Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang Menciptakan, (2) Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah, (3) Bacalah, dan Tuhanmulah yang Maha pemurah, (4) yang mengajar (manusia) dengan perantaran kalam, (5) Dia mengajar kepada manusia apa yang tidak diketahuinya.” (QS. Al-Alaq: 1-5).<sup>1</sup>

Dari ayat diatas dapatlah dipahami bahwa Allah SWT. memerintahkan kepada manusia untuk meyakini akan adanya Tuhan pencipta manusia (dari segumpal darah), kemudian untuk memperkokoh dan memelihara keyakinannya agar tidak luntur maka hendaklah manusia melaksanakan pendidikan dan pengajaran.

---

<sup>1</sup> Departemen Agama RI, *Alhikmah Al-Qur'an dan terjemahnya*, cet. 5, (Bandung : CV Pnerbit Diponegoro, 2017), 597.



Sekolah adalah salah satu tempat dimana kita dapat mendapatkan pendidikan dan pengajaran secara formal. Khususnya pada masa remaja, dimana pada masa ini terjadi perubahan mendasar menuju kematangan fungsi-fungsi jasmaniyah dan ruhaniyah. Hal sangat menonjol pada masa ini adalah kesadaran yang dalam mengenai diri sendiri, mulai meyakini kemauan, potensi, dan cita-cita sendiri sehingga membuat ia berusaha menemukan jalan hidupnya dan mulai mencari nilai-nilai tertentu seperti kebaikan, keluhuran, kebijaksanaan, keindahan dan lain sebagainya.<sup>2</sup>

Kesadaran semacam itu agar dapat bertahan diperlukan adanya kepribadian yang utuh. Kepribadian yang utuh dapat terwujud jika disertai dengan adanya pendidikan. Pendidikan yang dimaksud adalah pendidikan kehidupan beragama, sebab kehidupan beragama itu adalah bagian dari kehidupan itu sendiri. Sikap atau tindakan seseorang tidak lain ialah berasal dari pantulan pribadinya yang tumbuh sejak ia lahir, bahkan telah mulai sejak dalam kandungan. Pendidikan kehidupan beragama sangat diperlukan pada saat pencarian jati diri dimulai yakni pada masa remaja. Masa remaja ini merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju ke masa dewasa yang berlangsung kira-kira selama sepuluh tahun.<sup>3</sup>

Upaya untuk menjadikan generasi yang intelektual dan beriman salah satu caranya adalah dengan melalui proses bimbingan serta pembinaan akhlak yang baik. Bimbingan konseling di sekolah memberikan jaminan bahwa semua peserta didik mendapat perhatian sebagai seorang pribadi yang sedang berkembang serta mendapat bantuan dalam menghadapi tantangan dan masalah yang berkaitan dengan perkembangan mereka.<sup>4</sup>

---

<sup>2</sup> Agus Soejanto, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2010), 26.

<sup>3</sup> M. Dimiyati Mahmud, *Psikologi Suatu Pengantar*, (Yogyakarta : ANDI, Yogyakarta:BPPEE, 2018), 177-178.

<sup>4</sup> Syaiful Bahri Djamarah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta : Asdi Mahasatya, 2015), 34.

Sejauh mana remaja dapat mengamalkan nilai-nilai yang dianutnya dan yang telah dicontohkan kepada mereka. Salah satu tugas perkembangan yang harus dilakukukan remaja adalah mempelajari apa yang diharapkan oleh kelompoknya kemudian menyesuaikan tingkah laku, dengan harapan sosialnya tanpa bimbingan, pengawasan, motivasi, dan peringatan sebagaimana sewaktu kecil.<sup>5</sup>

Sebuah survei di lakukan oleh *American Psychological Association* dan menghasilkan orang-orang percaya bahwa pengendalian diri itu bisa dipelajari dan diperkuat. Selain itu, peneliti menemukan orang dengan pengendalian diri baik terindikasi lebih sehat dan lebih bahagia. Studi pada *Self-Regulation and Self Control* melakukan sebuah eksperimen dan menghasilkan murid dengan disiplin diri yang baik memiliki nilai yang lebih bagus, nilai tinggi dan lebih berkompetitif dibidang akademik. Studi tersebut juga menemukan ketika itu terkait dengan kesuksesan akademik, kemampuan pengendalian diri lebih penting ketimbang skor IQ. Manfaat dari pengendalian diri tidak terbatas pada performa dibidang akademik. Sebuah studi jangka panjang, pada laman *very well mind*, menemukan bahwa orang dengan level pengendalian diri tinggi di masa kanak-kananya juga berkelanjutan memiliki kesehatan psikis dan mental baik pada masa dewasanya.

Berdasarkan penelitian empiris yang dilakukan Kohlberg pada tahun 1958, sekaligus menjadi disertasi doktronya dengan judul *The Developmental of model of moral Think and choice in the years 10 to 16*. menyebutkan bahwa tahap-tahap perkembangan moral pada individu dapat dibagi menjadi; Tingkat Pra- konvensional, Tingkat Konvensional dan Tingkat Pasca-konvensional.<sup>6</sup>

---

<sup>5</sup> Elfi Yuliana Rochmah, *Psikologi Perkembangan*, (Yogyakarta : Teras, 2015), 62.

<sup>6</sup> Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan : Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung :Pustaka Setia, 2016), 122-123.

1. Tingkat Prakonvensional

Pada tingkat ini anak tanggap terhadap aturan-aturan budaya dan terhadap ungkapan-ungkapan budaya mengenai baik dan buruk, benar dan salah. Akan tetapi, hal ini semata-mata ditafsirkan dari segi sebab akibat fisik atau kenikmatan perbuatan (hukuman, keuntungan, pertukaran dan kebaikan).

2. Tingkat Konvensional

Pada tingkat ini, anak hanya menurut harapan keluarga, kelompok atau bangsa. Ia memandang bahwa hal tersebut bernilai bagi dirinya sendiri, tanpa mengindahkan akibat yang segera dan nyata.

3. Tingkat Pasca-konvensional

Pada tingkat ini terdapat usaha yang jelas untuk merumuskan nilai-nilai dan prinsip moral yang memiliki keabsahan dan dapat diterapkan, terlepas dari otoritas kelompok atau orang yang berpegang pada prinsip-prinsip itu dan juga terlepas pula dari identifikasi individu sendiri dengan kelompok tersebut.

*Kohlberg* berpendapat bahwa perkembangan moral ketiga, moralitas *pasca-konvensional* harus dicapai selama masa remaja. Sejumlah prinsip diterimanya melalui dua tahap; pertama menyakini bahwa dalam keyakinan moral harus ada fleksibilitas sehingga memungkinkan dilakukan perbaikan dan perubahan standar moral bila menguntungkan semua anggota kelompok, kedua menyesuaikan diri dengan standar sosial dan ideal untuk menjahui hukuman sosial terhadap dirinya sendiri, sehingga perkembangan moralnya tidak lagi atas dasar keinginan pribadi, tetapi menghormati orang lain.<sup>7</sup>

Pada kenyataan banyak ditemukan remaja yang belum bisa mencapai tahap *pasca-konvensional*, dan juga pernah

---

<sup>7</sup> Muhammad Al-Mighwar, *Psikologi Remaja : Petunjuk Bagi Guru dan Orang Tua*, (Bandung: Pustaka Setia, 2016), 136.

ditemukan remaja yang baru mencapai tahap *prakonvensional*. Fenomena tersebut banyak di jumpai pada remaja yang pada umumnya mereka masih duduk di bangku Sekolah, seperti:

1. Berperangai tidak terpuji, meremehkan peraturan dan disiplin sekolah,
2. Suka berhura-hura dan bergerombol,
3. Mentaati peraturan sekolah, karena takut pada hukuman,
4. Selain itu tidak jarang kita mendengar perkelahian terjadi antar remaja yang tidak jelas sebabnya. Bahkan, perkelahian dapat meningkat menjadi permusuhan kelompok, yang menimbulkan korban pada kedua belah pihak. Bila ditanyakan kepada mereka, apa yang menyebabkan mereka berbuat kekerasan sesama remaja, dan apa masalahnya sehingga peristiwa yang memalukan tersebut terjadi, banyak yang menjawab bahwa mereka tidak sadar mengapa mereka secepat itu menjadi marah dan ikut berkelahi.

Fenomena diatas menggambarkan bahwa upaya remaja untuk mencapai moralitas dewasa yakni mengganti konsep moral khusus dengan konsep moral umum, merumuskan konsep yang baru dikembangkan kedalam kode moral sebagai pedoman tingkah laku, dan mengendalikan tingkah laku sendiri, merupakan upaya yang tidak mudah bagi mayoritas remaja. Allah berfirman dalam surat Al-Kahfi ayat 10 dan 13:

إِذْ أَوْىءَ الْفَتِيَّةُ إِلَى الْكَهْفِ فَقَالُوا رَبَّنَا آتِنَا مِن لَّدُنكَ رَحْمَةً

وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا ﴿١٠﴾ فَضَرَبْنَا عَلَىٰ آذَانِهِمْ فِي

الْكَهْفِ سِنِينَ عَدَدًا ﴿١٣﴾ ثُمَّ بَعَثْنَاهُمْ لِنَعْلَمَ أَيُّ

الْحَزِينِ أَحْصَى لِمَا لَبِثُوا أَمَدًا ﴿١٢﴾ نَحْنُ نَقُصُّ عَلَيْكَ  
 نَبَأَهُم بِالْحَقِّ إِنَّهُمْ فِتْيَةٌ ءَامَنُوا بِرَبِّهِمْ وَزِدْنَاهُمْ هُدًى ﴿١٣﴾

Artinya: 10. “(ingatlah) tatkala Para pemuda itu mencari tempat berlindung ke dalam gua, lalu mereka berdoa: "Wahai Tuhan Kami, berikanlah rahmat kepada Kami dari sisi-Mu dan sempurnakanlah bagi Kami petunjuk yang Lurus dalam urusan Kami (ini).” 11. “Kami kisahkan kepadamu (Muhammad) cerita ini dengan benar. Sesungguhnya mereka adalah pemuda-pemuda yang beriman kepada Tuhan mereka, dan Kami tambah pula untuk mereka petunjuk.” (QS. Al-Kahfi: 10-13)

Adanya pemahaman baru tentang makna dan hikmah ajaran agama bagi kesehatan mental, dan kepentingan hidup pada umumnya, remaja akan mampu mengatasi kesulitannya, dan mampu mengendalikan diri. Dengan kemampuan pengendalian diri (*self control*) yang baik, remaja diharapkan mampu mengendalikan dan menahan tingkah laku yang bersifat menyakiti dan merugikan orang lain atau mampu mengendalikan serta menahan tingkah laku yang bertentangan dengan norma-norma sosial yang berlaku. Remaja juga diharapkan dapat mengantisipasi akibat-akibat negatif yang ditimbulkan pada masa *period of storm and stress* (merujuk masa remaja, sedang mencari jati diri dan mulai berkembangnya pikiran menuju dewasa).<sup>8</sup>

Agar remaja yang sedang mengalami perubahan cepat itu mampu menyesuaikan diri dengan keadaan tersebut, maka berbagai usaha baik dari pihak orang tua, guru, maupun orang dewasa lainnya, amat diperlukan. Salah satu peran guru adalah sebagai pembimbing dalam tugasnya yaitu mendidik, guru harus membantu murid-muridnya agar mencapai kedewasaan

<sup>8</sup> Singgih D. Gunarsa, *Bunga Rampai Psikologi Perkembangan : Dari anak sampai usia lanjut*, (Jakarta : Gunung Mulia, 2016), 254-256.



secara optimal. Peranan ini dipegang oleh guru yang harus memperhatikan aspek- aspek pribadi setiap murid antara lain kematangan, kebutuhan, kemampuan, kecakapan dan lain sebagainya dari murid agar mereka (murid) dapat mencapai tingkat perkembangan dan kedewasaan yang optimal.<sup>9</sup>

Selain orang tua, guru di sekolah juga mempunyai peranan penting dalam membantu remaja untuk mengatasi kesulitannya, keterbukaan hati guru dalam membantu kesulitan remaja akan menjadikan remaja sadar akan sikap dan tingkah lakunya yang kurang baik. Usaha yang terpenting guru adalah memberikan peranan pada akal dalam memahami dan menerima kebenaran agama termasuk mencoba memahami hikmah dan fungsi ajaran agama.

Guru agama yang bijaksana dan mengerti perkembangan perasaan remaja yang tidak menentu, dapat menggugahnya kepada petunjuk agama tentang pertumbuhan dan perkembangan seseorang yang sedang memasuki masa *baligh* (puber). Misalnya, dengan memberikan penjelasan tentang berbagai ibadah yang wajib dilakukan remaja setelah *baligh* serta hikmah dan makna psikologis dari ibadahnya tersebut, contohnya adalah makna shalat bagi kesehatan mentalnya. Ia dapat berdo'a memohon ampun atas kekeliruannya dan menceritakan kegelisahannya kepada Allah yang Maha Mengetahui dan Maha Penyayang kepada hamban-Nya.

Hal ini menunjukkan bahwa keberadaan guru pendidikan agama Islam merupakan salah satu komponen penting dari penyelenggaraan pendidikan agama di sekolah. Persoalan guru bukan hanya sebagai tenaga pengajar saja melainkan juga sebagai pendidik yang tidak hanya memberikan konsep berfikir tetapi juga memprakarsa, memotivasi dan mengaktualisasi peserta didik. Perilaku hasil dari kenakalan remaja yang

---

<sup>9</sup> Uzer Usman, *Menjadi Guru Profesional* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2014), 7.

ditampilkan dapat bermacam-macam, mulai dari membolos, melanggar peraturan sekolah, melanggar jam malam yang ditentukan orang tua, berkelahi dan lain sebagainya. Sehingga dengan adanya berbagai permasalahan pada remaja ini maka diperlukannya pengendalian diri dalam diri siswa itu sendiri.

Pengendalian diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dalam lingkungannya serta mengontrol diri dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam bersosialisasi.<sup>10</sup>

Kenakalan siswa berkisar pada perilaku bolos sekolah ataupun bolos jam pelajaran yang merupakan suatu perilaku agresif pasif hingga beralih keperilaku kenakalan yang sulit dikendalikan. Contoh kenakalan yang dilakukan berkisar pada tidak memakai seragam lengkap dalam mengikuti upacara bendera, tidak patuh pada guru, melanggar peraturan sekolah, sampai perilaku agresif seperti berkelahi secara individu ataupun kelompok, merusak tanpa alasan dengan sebuah kesengajaan dan lain sebagainya. Permasalahan masih adanya siswa yang membolos pada jam pelajaran, yang kebanyakan alasan membolos pada mata pelajaran PAI (Pendidikan Agama Islam) ialah bahwa mereka menganggap membolos merupakan hal yang biasa dan juga dikarenakan materi yang disampaikan atau metode pengajaran yang digunakan kurang menarik bagi siswa.

Setelah penulis melakukan wawancara dengan guru pendidikan agama Islam bapak Miftahul Huda, diketahui bahwa guru telah menggunakan berbagai upaya pencegahan kenakalan remaja dalam upaya meningkatkan *Self Control* para siswa oleh guru PAI (Pendidikan Agama Islam). Adapun cara yang digunakan yaitu dengan memanfaatkan penggunaan media, metode, penerapan pembelajaran agama Islam dilingkungan

---

<sup>10</sup> Sugiono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Bandung : Alfabeta, 2017), Cet. 10, 6.

sekolah serta diadakannya kegiatan keagamaan dan organisasi keagamaan seperti rohis. Hal tersebut masih belum dilaksanakan secara maksimal karena terdapat beberapa faktor lainnya yang juga dapat mempengaruhi peningkatan *Self Control* siswa. Terdapat beberapa factor pendukung dan penghambat yang masing-masing hal tersebut dapat berdampak pada upaya dalam meningkatkan pengendalian diri siswa.<sup>11</sup>

Tabel 1.1  
Daftar Nama dan Kehadiran Peserta Didik Kelas VII 2 SMP Al-Hikmah  
Buay Bahuga

No.	Nama siswa	Sholat Duha	Sholat Dzuhur	Keterangan
1.	Ana Permatasari	✓	✓	
2.	Andika Prajodi		✓	
3.	Anggun Wahyudi	✓	✓	
4.	Annica Jeni Carmelia	✓	✓	
5.	Bella Srigusdini			Berhalangan
6.	Dede Setiani	✓	✓	
7.	Desta Dwi Anggriyani	✓	✓	
8.	Ficska Rusmeri			Berhalangan
9.	Firma Dwi Suryanti	✓	✓	
10.	Ilham Wahyu Triyasa		✓	
11.	Ilmaatul Himamiyah	✓	✓	
12.	Lela	✓	✓	
13.	M. Albari	✓	✓	
14.	M. Cahya Ridho P	✓	✓	
15.	M. David		✓	

<sup>11</sup> Data sumber berasal dari wawancara dengan guru PAI SMP Al-Hikmah

16.	M. Royhan Zari	✓	✓	
17.	Mesi Pramita	✓	✓	
18.	Mulya Gustari		✓	
19.	Novia Nurhasanah			Berhalangan
20.	Rintan Tri Puspitasari	✓	✓	
21.	Riska Prastia Putri	✓	✓	
22.	Rohman Sugiarto		✓	
23.	Sarmita	✓	✓	
24.	Sherly Erfika Sari	✓	✓	
25.	Sintia Gustiana Putri		✓	
26.	Sri Septiana	✓	✓	
27.	Sulthan Falah	✓	✓	
28.	Tahba Zaka Adkia	✓	✓	
29.	Tri Wulan Febriani		✓	
30.	Rizqo Antariqza		✓	
31.	Ridho laksana	✓	✓	

*Sumber: Dokumentasi daftar nama dan nilai harian peserta didik kelas VII 2 di SMP*

*Al-Hikmah Buay Bahuga*

Selain kegiatan shalat dhuha dan shalat dzuhur berjamaah yang dilakukan di masjid dekat sekolah juga terdapat kegiatan keagamaan lain yang juga diadakan di sekolah. Kegiatan-kegiatan tersebut antara lain dengan adanya organisasi rohis, kultum (kuliah tujuh menit) dan infak di hari jum'at, membaca al-qur'an 15 menit sebelum dimulainya pembelajaran, memperingati hari-hari besar Islam, safari ramadhan dan masih banyak lainnya.

Dari hasil prasarvei dengan data awal yang didapatkan dari guru Pendidikan Agama Islam kelas VII 2 dan guru Bimbingan Konseling di SMP Al-Hikmah Buay Bahuga. Terdapat beberapa kenakalan siswa yang biasanya terjadi karena siswa

merasa bosan di kelas atau merasa kurang tertarik dengan beberapa metode pengajaran atau bahkan karena kurang tertarik dengan mata pelajaran itu sendiri. Ada pula kenakalan yang ada di lingkungan sekolah misalnya datang terlambat sehingga membuat siswa tersebut tertinggal beberapa materi pembelajaran. Sebelumnya, ketika siswa akan membolos pelajaran biasanya yang mereka lakukan adalah pergi ke kantin, bermain di luar kelas dan tidur di UKS. Alasan yang mereka gunakan untuk keluar dari ruang kelas biasanya adalah dengan meminta izin ke kamar mandi untuk buang air dan pernah ada pula yang sampai berani untuk berpura-pura sakit agar bisa beristirahat di ruang UKS. Jika dibiarkan secara terus menerus maka hal ini tentunya akan merugikan siswa itu sendiri dikarenakan tertinggal materi pelajaran. Selain itu dikhawatirkan akan mempengaruhi lebih banyak siswa lainnya dan dapat mengganggu proses pembelajaran.

Berangkat dari kerangka di atas, memiliki arti bahwa guru PAI berperan penting dalam membimbing para siswa untuk meningkatkan pengendalian diri (*self control*) dengan penanaman agama melalui berbagai kegiatan keagamaan di lingkungan sekolah. Hal ini juga dilakukan untuk membantu para remaja dalam meningkatkan pengendalian diri (*self control*), khususnya untuk siswa yang berada dalam ruang lingkup pendidikan formal yakni sekolah. Berdasarkan hal tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitiannya tentang: “Upaya Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Meningkatkan *Self Control* Remaja di SMP Al-Hikmah Buay Bahuga.”

## **B. Fokus dan Sub Fokus Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah maka, permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi bahwa adanya kenakalan remaja yang mengarah pada penyimpangan akhlak. Kenakalan atau penyimpangan akhlak yang ada di lingkungan sekolah dapat berupa membolos, tidak memakai seragam



lengkap, berkelahi dan tidur di UKS. Adanya kenakalan atau penyimpangan tersebut di karenakan kurangnya pengendalian diri (*self control*) yang dimiliki oleh remaja di lingkungan sekolah (siswa). Fokus pada penelitian ini penulis pusatkan pada siswa kelas VII 2 SMP Al-Hikmah yang berjumlah 31 siswa. Agar penelitian ini terarah, maka penelitian ini dibatasi pada upaya guru pendidikan agama Islam dalam proses meningkatkan *self control* remaja di SMP Al-Hikmah Buay Bahuga.

### C. Rumusan Masalah

Berdasarkan teori diatas, maka permasalahan yang penulis rumuskan adalah “Bagaimanakah Upaya-upaya Guru Pendidikan Agama Islam (PAI) dalam meningkatkan *Self Control* siswa di SMP Al-Hikmah Buay Bahuga?”

### D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk menegetahui apa dan bagaimana upaya-upaya yang dilakukan oleh guru Pendidikan Agama Islam (PAI) dalam meningkatkan *self control* siswa di SMP Al-Hikmah Buay Bahuga.

### E. Manfaat Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis, Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan tentang upaya-upaya yang perlu dilakukan oleh Guru Pendidikan Agama Islam dalam membantu meningkatkan Penegndalian diri (*selfcontrol*) siswa.
2. Secara Praktis, Penelitian ini dapat berguna sebagai tambahan wawasan mengenai seberapa pentingnya peranan Guru Pendidikan Agama Islam (PAI) dalam membantu siswa meningkatkan pengendalian diri (*self control*).

## F. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Mastura Ika, Jurnal tahun 2018 dengan judul “Penerapan Kegiatan Keagamaan dalam Upaya Meningkatkan Pengendalian Diri Remaja”. “Perbedaan, penelitian ini tertuju pada proses pembelajaran guru PAI mengaitkan materi dengan kehidupan sehari-hari yang berhubungan dengan pengendalian diri siswa seperti sifat tanggung jawab, jujur, sopan, santun, dan menghargai orang lain. Persamaan, untuk kegiatan diluar pembelajaran PAI, guru melakukan upaya melalui kegiatan keagamaan seperti sholat dzuhur berjamaah, Istighozah bersama dalam rangka persiapan UN, bersedekah dan berinfaq, pesantren kilat dan lain-lain.”

Hasanatul Mutmainah, At-Tuhfah: Jurnal Keislaman. Vol.7, No.1, 2018. “Upaya Guru PAI Dalam Peningkatan Kecerdasan Emosional Dan Spiritual Peserta Didik Di Sman 1 Bojonegoro”. Perbedaan, melakukan perencanaan pembelajaran dengan baik, mengoptimalkan kesiapan peserta didik dalam menerima materi, melakukan analisis dan evaluasi setiap pembelajaran, menggunakan bahasa persuasif, menanamkan berbagai pendekatan, menumbuhkan penghayatan dan semangat pengamalan terhadap ajaran agama. Persamaan, melakukan pengembangan pembelajaran PAI (Kajian malam Jum’at, keputrian, tafakur alam, jum’at bersih, literasi al-qur’an, tahfidz, khotmil qur’an, istighosah, sholat sunnah, santunan, peringatan hari besar Islam dan seterusnya).

Nur Hazriyani, Rahmat Hidayat, dan H. M. Fauzi Lubis, Jurnal tahun 2018 dengan judul “Upaya Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Pembinaan Perilaku Siswa di Sekolah Menengah Pertama Swasta Washliyani”. “Perbedaan, terdapat beberapa kendala yang dihadapi oleh guru, siswa dan orang tua dalam pembinaan perilaku, antara lain; Jadwal atau waktu pelaksanaan kegiatan untuk pembinaan perilaku siswa kurang tepat, kurangnya minat, rasa percaya diri dan semangat siswa dalam mengikuti kegiatan sekolah. Persamaan, memasukkan nilai-nilai

keagamaan sebelum memulai pembelajaran, melakukan shalat ashar berjama'ah, guru pendidikan agama Islam memberikan motivasi keagamaan dan dapat menjadi suri tauladan.

M. Masjkur, Jurnal KeIslaman Tahun 2018 dengan Judul “Peran Guru Pendidikan agama Islam dalam Membangun *Self Control* Remaja Disekolah”. “Perbedaan, upaya yang dilakukan guru PAI dalam membangun *self control* remaja disekolah yakni mendidik dengan keteladanan, menerapkan kebijakan pengawas dan pendamping bersama, melakukan pembiasaan dan pembinaan kedisiplinan peserta didik. Persamaan, guru PAI memiliki peran penting dalam membangun *self control* remaja di sekolah sebagai pembimbing, penasehat, model atau teladan dan evaluator.”

E. Mutiara Sari, Thesis 2017 dengan judul “Upaya dalam Meningkatkan *Self Control* Remaja Melalui Kegiatan Keagamaan di SMP 5 Bandar Lampung”. “Kesimpulan yang dapat diambil perkembangan *self control* siswa dimulai dari menjalankan kegiatan keagamaan disekolah karena takut pada hukuman (nilai jelek), bertanggung jawab atas tugas, peraturan dan disiplin yang diberikan sekolah yang telah dimulai dari kelas IX dan dengan adanya faktor lingkungan sekolah yang menerapkan keteladanan dan kedisiplinan didalam maupun diluar kelas dan faktor pendukung lain seperti; pendidik dengan teladan baik, orang tua yang religius, lingkungan keluarga dan masyarakat.”

## **G. Metode Penelitian**

Metode adalah cara yang digunakan untuk mencari suatu kebenaran dalam sebuah penelitian. Metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan suatu data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan dan mengantisipasi masalah

dalam pendidikan.<sup>12</sup>

### 1. Jenis Penelitian

Ditinjau dari pelaksanaannya, jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan (*Field Reserch*), yakni penelitian yang langsung dilakukan di lapangan atau pada responden. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Penelilian kualitatif adalah penelitian yang bertujuan untuk memahami tentang apa yangn dialami oleh subjek penelitian misal, perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain-lain.

Secara holistik dan dengan cara deskriptif dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pad asuatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah. Hal ini didasarkan pada data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kualitatif, yakni data berupa keterangan yang berkaitan dengan tema penelitian.<sup>13</sup>

### 2. Sifat Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang berusaha semaksimal mungkin menggambarkan dan menginterpretasi objek sesuai dengan apa adanya, yang pada umumnya dilakukan dengan tujuan untuk menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik objek atau subjek yang diteliti secara tepat dan akurat berdasarkan fakta yang ada.<sup>14</sup>

### 3. Teknik Pengumpulan Data

Supaya memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik pengumpulan data, sebagai berikut:

---

<sup>12</sup> M. Iqbal Hasan, *Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2017), 11.

<sup>13</sup> Lexy J. Moloeng, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2015), 9.

<sup>14</sup> Sukardi, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2017), h. 157

a. Wawancara

Wawancara adalah pengumpulan data atau informasi dengan cara tanya jawab sepihak secara sistematis. Pada penelitian ini teknik wawancara yang digunakan peneliti ialah wawancara mendalam, artinya peneliti mengajukan beberapa pertanyaan secara mendalam yang berhubungan dengan fokus permasalahan. Sehingga data-data yang dibutuhkan dalam penelitian ini dapat terkumpul secara maksimal. Pada wawancara ini peneliti mempersiapkan terlebih dahulu beberapa pertanyaan yang akan diajukan, untuk mendapatkan data yang diperlukan. Peneliti melakukan wawancara dengan guru Pendidikan Agama Islam (PAI) dan beberapa siswa Kelas VII SMP Al-Hikmah Buay Bahuga. Sehingga data awal yang didapatkan dari wawancara ini ialah kenakalan remaja yang dilakukan antara lain seperti; tidur saat kegiatan belajar mengajar, datang terlambat, membolos dan kurang disiplin. Sehingga beberapa hal tersebut bisa dikatakan sebagai kurangnya pengendalian diri siswa. Kemudian upaya guru pendidikan agama Islam dalam menangani permasalahan tersebut adalah dengan mengadakan beberapa kegiatan keagamaan yang dipandunya secara langsung, contohnya seperti rohis, sholat berjamaah, puasa sunnah, infak hari jum'at dan lain-lain.

b. Observasi

Pada penelitian kualitatif, observasi memiliki ciri spesifik jika dibandingkan dengan teknik yang lain. Teknik ini digunakan apabila penelitian berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam, dan responden yang diamati tidak begitu besar.



Observasi atau pengamatan merupakan suatu teknik pengumpulan data dengan jalan mengadakan pengamatan terhadap kegiatan yang sedang berlangsung. Berdasarkan pengertian tersebut, maka dapat dipahami observasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah melakukan pengamatan terhadap upaya guru Pendidikan Agama Islam dalam meningkatkan *self Control* remaja di SMP Al-Hikmah Buay Bahuga.

c. Dokumentasi

Dokumentasi ialah suatu proses pengumpulan data dengan mencari data yang tertulis sebagai bukti penelitian, dengan menghimpun data mengenai hal-hal tertentu, melalui catatan dan dokumen yang disusun oleh sebuah instansi atau organisasi tertentu. Pada penelitian ini teknik dokumentasi digunakan untuk memperoleh data mengenai profil SMP Al-Hikmah Buay Bahuga.

d. Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer (bersumber dari bapak Miftahul Huda, M.Pd.I), Guru Pendidikan Agama Islam (PAI) di SMP Al-Hikmah Buay Bahuga) dan data sekunder (wawancara terhadap beberapa guru dan siswa dari sekolah tersebut) untuk mendapatkan data yang akurat.

e. Analisa Data

Setelah semua data yang diperlukan terkumpul, maka langkah selanjutnya ialah melakukan analisa data. Analisa data ialah secara sistematis catatn hasil interview, observasi dan dokumentasi untuk meningkatkan pemahaman peneliti mengenai

kasusu yang diteliti.<sup>15</sup>

Dilaksanakan dengan memilah dan menafsirkan seperlunya terhadap data yang ada. Sehingga penelitian pada skripsi ini fenomena yang ditemui dilapangan sesuai dengan fokus yang telah ditentukan.

f. Uji Keabsahan Data

Keabsahan data selain digunakan sebagai penyanggah balik yang dituduhkan kepada peneliti kualitatif yang mengatakan tidak ilmiah, merupakan unsur yang tidak terpisahkan dari pengetahuan penelitian kualitatif. Keabsahan data dilakukan supaya dapat membuktikan bahwa penelitian yang dilakukan benar merupakan penelitian ilmiah sekaligus untuk menguji data yang diperoleh. Pada Penelitian ini, penulis menggunakan sebuah teknik triangulasi (menguji kredibilitas data dengan melihat data pada sumber yang sama tetapi dengan teknik yang berbeda). Misal, melihat data dapat melalui wawancara, observasi dan dokumentasi.<sup>16</sup>

## H. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah penulisan dalam penelitian ini, maka perlu kiranya penulis menyusun sistematika penulisan dalam skripsi ini, yang akan dikemukakan dalam penjelasan menjadi lima bab sebagai berikut:

### **BAB I Pendahuluan**

Pada bab ini penulis menjelaskan mengenai penegasan judul, dilakukan untuk menghindari kesalahan dalam

---

<sup>15</sup> Noeng Muhadjir, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta:Reka Sarasin, 2017), h.142

<sup>16</sup> Lexy J Moeloeng, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung : Rosdakarya), 334.

memahami maksud judul, maka terlebih dahulu penulis akan memberikan tentang istilah-istilah utamanya. Kemudian latar belakang masalah akan menjelaskan tentang bagaimana permasalahan tersebut, fokus dan sub fokus, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, sistematika penulisan dan metode penelitian.

## **BAB II Landasan Teori**

Pada bab ini penulis menguraikan mengenai definisi guru, kedudukan guru, pengertian pendidikan agam islam, pengertian dan pandangan umum *self control*, dasar-dasar *self control*, faktor yang mempengaruhi *self control*, upaya guru dalam meningkatkan *self control*.

## **BAB III Gambaran Umum Objek Penelitian**

Pada bab ini penulis mengemukakan laporan penelitian yang menyangkut masalah geografis, keadaan peserta didik, tenaga pendidik, struktur organisasi sekolah dan penyajian data dan fakta lapangan.

## **BAB IV Analisis Data**

Pada bab ini penulis mengemukakan proses analisa data dan temuan penelitian yang diperoleh dalam rangka menjawab rumusan masalah yang sudah tertera di awal bab.

## **BAB V Penutup**

Pada bab ini penulis menyajikan simpulan dari pembahasan skripsi ini. Kemudian disertakan rekomendasi dan penutup. Kemudian bagian akhir penulis melampirkan daftar kepustakaan dan lampiran-lampiran.

## BAB II LANDASAN TEORI

### A. Pengertian Upaya Guru PAI

#### 1. Pengertian Upaya

Pengertian upaya dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), upaya adalah usaha, ikhtiar (untuk mencapai suatu maksud, memecahkan persoalan, mencari jalan keluar, daya upaya).<sup>17</sup> Maksudnya adalah suatu usaha sadar untuk mencari jalan terbaik atau mengubah menjadi yang lebih baik untuk mencapai tujuan. Menurut Tim Penyusun Departemen Pendidikan Nasional “upaya adalah usaha, akal atau ikhtiar untuk mencapai suatu maksud, memecahkan persoalan, mencari jalan keluar dan sebagainya.”

Poerwadarmin mengatakan bahwa upaya adalah usaha untuk menyampaikan maksud, akal dan ikhtiar. Peter Salim dan Yeni Salim mengatakan upaya adalah bagian yang dimainkan oleh guru atau bagian dari tugas utama yang harus dilaksanakan.<sup>18</sup>

Berdasarkan dari beberapa pengertian di atas dapat di simpulkan bahwa upaya adalah bagian dari peranan yang harus dilakukan oleh seseorang untuk mencapai tujuan tertentu. Sehingga pada penelitian ini penulis lebih memfokuskan pada bagaimana usaha guru dalam mencapai tujuannya pada saat proses pembelajaran.

---

<sup>17</sup> Indrawan WS, *Kamus Lengkap Bahasa Inonesia*, (Jombang: Lintas Media, 2018), 568.

<sup>18</sup> Peter Salim dan Yeni Salim, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Modern English Press, 2011), 1187.

## 2. Pengertian Guru

Telah di jelaskan dalam literatur kependidikan Islam, seorang guru biasa disebut sebagai *ustadz*, *mu'allim*, *murabbiy*, *mursyid*, *mudarris* dan *mu'addib*. Kata "*Ustadz*" biasa digunakan untuk memanggil seorang profesor, ini mengandung makna bahwa seorang guru dituntut untuk komitmen terhadap profesionalisme dalam mengemban tugasnya. Seseorang dikatakan profesional, bilamana pada dirinya melekat sikap dedikatif yang tinggi terhadap tugasnya, sikap komitmen terhadap suatu proses dan hasil kerja serta sikap *continous improvement*, yaitu selalu berusaha memperbaiki dan memperbaharui model-model atau cara kerjanya sesuai dengan tuntutan zaman yang dilandasi oleh kesadaran yang tinggi bahwa tugas mendidik adalah tugas menyiapkan generasi penerus yang akan hidup pada zamannya dimasa depan.<sup>19</sup>

Kata "*Mu'allim*" berasal dari kata dasar *„ilm* yang berarti menangkap hakikat sesuatu. Hal ini mengandung makna bahwa seorang guru dituntut untuk mampu menjelaskan hakikat ilmu pengetahuan yang diajarkannya, serta menjelaskan dimensi teoritis dan praktisnya dan berusaha membangkitkan siswa untuk mengamalkannya. Kata "*Murabbiy*" berasal dari kata dasar *Rabb* yang artinya Tuhan. Manusia sebagai khalifahNya diberi tugas untuk menumbuh kembangkan kreativitas, maka tugas guru adalah mendidik dan menyiapkan peserta didik agar mampu berkreasi sekaligus mengatur dan memelihara hasil kreasinya untuk tidak menimbulkan malapetaka bagi dirinya, masyarakat dan alam sekitarnya.

Kata "*Mursyid*" biasa digunakan untuk guru dalam

---

<sup>19</sup> Tafsir, Ahmad. Al-Mighwar, Muhammad, *Psikologi Remaja; Petunjuk bagi guru danorang tua*. (Bandung: Pustaka Setia, 2016) h. 98



*Thariqah* (Tasawuf). Dalam konteks pendidikan mengandung makna bahwa guru merupakan model atau sentral identifikasi diri, yakni pusat anutan dan teladan bahkan konsultan bagi peserta didiknya. Kata “*Mudarris*” berasal dari akar kata “*darasa-yadrusu-darsan wa durusan wa dirasatan*”, yang berarti terhapus, hilang bekasnya, menghapus, melatih, mempelajari. Dilihat dari pengertian ini maka tugas guru adalah berusaha mencerdaskan peserta didiknya, menghilangkan ketidaktahuan serta melatih keterampilan mereka sesuai dengan bakat, minat dan kemampuannya.

Pengetahuan dan keterampilan seseorang akan cepat usang selaras dengan percepatan kemajuan IPTEK dan perkembangan zaman, sehingga guru dituntut untuk memiliki kepekaan intelektual dan informasi, serta memperbaharui pengetahuan dan keahliannya secara berkelanjutan agar tidak cepat usang.<sup>20</sup>

Kata “*Mu’addib*” berasal dari kata *adab*, yang berarti moral, etika, dan adab atau kemajuan lahir dan batin. Kata peradaban juga berasal dari kata *adab* sehingga guru adalah seorang yang beradab sekaligus memiliki peran dan fungsi untuk membangun peradaban yang berkualitas di masa depan.

### 3. Kedudukan Guru dalam Pandangan Islam

Salah satu hal yang sangat menarik pada ajaran Islam adalah penghargaan Islam yang sangat tinggi terhadap guru. Begitu tingginya penghargaan itu sehingga menempatkan kedudukan guru setingkat di bawah kedudukan Nabi dan Rasul, karena guru selalu terkait dengan ilmu (pengetahuan) sedangkan Islam sangat menghargai pengetahuan.

---

<sup>20</sup> *Ibid.*h. 97-101

Al-Ghazali menjelaskan kedudukan yang tinggi yang diduduki oleh orang yang berpengetahuan bahwa orang alim yang bersedia mengamalkan pengetahuannya adalah orang besar disemua kerajaan langit, dia seperti matahari yang menerangi alam, ia mempunyai cahaya dalam dirinya seperti minyak wangi yang mengharumi orang lain karena ia memang wangi. Begitu tingginya kedudukan guru dalam Islam merupakan realisasi ajaran Islam itu sendiri. Islam memuliakan pengetahuan, pengetahuan itu didapat dari belajar dan mengajar, yang belajar adalah calon guru dan yang mengajar adalah guru. Agama Islam sangat menghargai orang-orang yang berilmu pengetahuan (guru).

Sebagaimana Firman Allah SWT Al-Qur'an Surat Al-Mujadalah ayat 11:



يَتَّيِبُهَا لِلَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ انشُرُوا فَانشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

Artinya : "Hai orang-orang beriman apabila kamu dikatakan kepadamu: "Berlapang- lapanglah dalam majlis", Maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. dan apabila dikatakan: "Berdirilah kamu", Maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. dan Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan." (QS. AL-Mujadalah: 11)

Keutamaan dan kemuliaan seorang guru bukan terletak pada jabatan profesi gurunya, melainkan terletak pada tugas mulia yang diembannya. Tugas yang diemban seorang guru hampir sama dengan tugas seorang Rasul yakni menyampaikan risalah kenabian kepada manusia yang kemudian tugas itu dilanjutkan oleh umat manusia sebagai warasat *al anbiya*, yang pada hakekatnya mengemban misi *rahmatan lil 'alamin*, yakni suatu misi yang mengajak umat manusia untuk senantiasa tunduk dan beribadah kepada Allah SWT.

Dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional pasal 27 ayat 3 ada tiga peranan guru yaitu:

1. Sebagai Pengajar;
2. Sebagai Pembimbing;
3. Sebagai Administrator Kelas.

Guru juga merupakan sebuah public figure yang akan dijadikan panutan pelajarnya maka guru harus memiliki akhlak yang luhur. Pembinaan dan pembimbingan murid dari guru yang berakhlak luhur sangat menentukan terbentuknya perilaku sebagai pencerminan dari al-akhlak al-karimah. Guru atau pendidik mempertanggung jawabkan atas segala tugas yang dilaksanakannya kepada Allah SWT. Sifat guru yang tergambar dalam hadits Rasulullah SAW yang diriwayatkan oleh Imam Ad-Daramiy adalah menerangkan untuk takut kepada Allah, tidak sombong, dzikir, serta memohon ampun kepada Allah.<sup>21</sup>

## **B. Pengertian Pendidikan Agama Islam**

Pendidikan dalam arti sederhananya ialah usaha menumbuhkan dan mengembangkan beberapa potensi pembawaan, baik secara jasmani dan juga rohani yang selaras dengan nilai-nilai dan budaya yang ada dalam masyarakat.

---

<sup>21</sup> *Ibid*,h. 103

Usaha yang dilakukan untuk menanamkan nilai dan norma tersebut dan mewariskannya kegenerasi yang selanjutnya agar dikembangkan lagi pada kehidupan yang terjadi dalam suatu proses pendidikan.<sup>22</sup>

Pengertian diatas lebih fokus terhadap perubahan tingkah laku manusia dengan konotasinya pada pendidikan etika. Pengertian tersebut lebih ditekankan pada aspek produktifitas dan kreaifitas manusia terhadap peran dan profesinya didalam kehidupan bermasyarakat dan juga kehidupan dialam semesta ini.<sup>23</sup>

Pendidikan adalah sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran bagi peserta didik secara aktif agar dapat mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat. Pengertian Pendidikan dapat diartikan sebagai usaha sadar dan sistematis untuk mencapai taraf hidup atau untuk kemajuan yang lebih baik. Secara sederhana, Pengertian pendidikan adalah proses pembelajaran bagi peserta didik untuk dapat mengerti, paham, dan membuat manusia lebih kritis dalam berpikir.<sup>24</sup>

Menurut *Kamus Bahasa Indonesia*, pendidikan adalah proses pengubahansikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan.<sup>25</sup>

Pendidikan merupakan keseluruhan proses dimana seseorang mengembangkan kemampuan, sikap, dan tingkah laku yang bernilai dalam kehidupan masyarakat. Pendidikan

---

<sup>22</sup> Fuad Ihsan, *Dasar-Dasar Kependidikan*, (Jakarta : Rinek Cipta, 2016), 2.

<sup>23</sup> Bukhari Umar, *Ilmu Pendidikan Islam*, ( Jakarta : Balai Pustaka, 2018), 28.

<sup>24</sup> Kemendiknas Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga*, (Jakarta:Balai Pustaka, 2012), 34.

<sup>25</sup> <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/pendidikan>

merupakan proses berbagai macam kegiatan sesuai individu untuk kehidupan sosialnya dan membantu meneruskan adat dan budaya serta kelembagaan sosial dari generasi kegenerasi. Pendidikan tidak hanyaterjadi didalam ruangan melainkan ada dalam realita sosial yang selalu berubah ubah. Sekolah merupakan salah satu tempat dimana siswa mendapatkan pendidikan secara formal. Sekolah bukan hanya merupakan tempat kegiatan belajar mengajar berlangsung dan mencari ilmu tetapi juga tempat berkumpul, bermain, serta berbagi keceriaan antara siswa yang satu dengan siswa lainnya.

Sekolah merupakan tempat terjadinya interaksi antara siswa dengan teman dan guru, apabila siswa tidak memiliki sikap yang baik maka siswa akan sulit untuk beradaptasi dan menjalin interaksi dengan orang lain dalam kehidupan sosialnya. Apabila individu memiliki sikap yang positif terhadap suatu objek maka ia akan siap membantu, memperlihatkan dan berbuat sesuatu yang menguntungkan objek tersebut. Sebaliknya bila ia memiliki sikap negatif terhadap suatu objek, maka ia akan mengecam, mencela, menyerang, bahkan membinasakan objek tersebut.

Pengertian agama Islam secara istilah adalah agama yang dibawa oleh Rasulullah Saw untuk umat manusia agar dapat hidup bahagia didunia dan diakhirat. Islam berakar dari kata “*aslama-yuslimu-islam*” yang berarti tunduk, patuh dan selamat. Islam berarti kapasrahan atau ketundukan secara total kepada Allah SWT. Islam datang kebumi untuk membangun manusia dalam kedamaian dengan sikap kapasrahan total kepada Allah SWT, sehingga seorang muslim yakni orang yang memelik agama Islam dengan cara menyatakan kesaksiannya tentang ke Esaan Allah SWT dan ke Nabian Muhammad Saw. Seorang muslim tidak hanya akan mengutamakan kedamaian dirinya sendiri akan tetapi juga kedamaian bagi orang lain.<sup>26</sup>

---

<sup>26</sup> <http://mui.or.id/tanya-jawab-keislaman/28357/apa-makna-islam/>

Islam juga dapat diartikan sebagai risalah yang diturunkan Allah SWT kepada para Nabi untuk disampaikan kepada para umatnya dan sebagai petunjuk bagi manusia, serta berisi hukum-hukum untuk dipergunakan manusia dalam penyelenggaraan tata cara hidup yang nyata serta mengatur hubungan dengan tanggung jawab kepada Allah SWT dan masyarakat sekitarnya. Dalam Islam juga diajarkan pemahaman yang jelas mengenai hubungan manusia dengan Allah SWT (*Hablumminallah*), serta hubungan antara manusia dengan manusia (*Hablumminannas*).

Berdasarkan dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa, pengertian dari pendidikan agama Islam adalah sebagai program yang terencana dalam menyiapkan peserta didik untuk mengenal, memahami, menghayati hingga mengimani ajaran Islam yang diikuti, serta tuntunan untuk menghormati agama lain dalam hubungan dengan kerukunan antara umat beragama, sehingga terwujudnya kedamaian, kesatuan dan persatuan bangsa.<sup>27</sup>

Allah berfirman dalam Al-Qur'an Surat Al-Kafirun ayat 1-6:

قُلْ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ ﴿١﴾ لَا أَعْبُدُ مَا تَعْبُدُونَ ﴿٢﴾  
 وَلَا أَنْتُمْ عَابِدُونَ مَا أَعْبُدُ ﴿٣﴾ وَلَا أَنَا عَابِدٌ مَّا عَبَدْتُمْ  
 ﴿٤﴾ وَلَا أَنْتُمْ عَابِدُونَ مَا أَعْبُدُ ﴿٥﴾ لَكُمْ دِينُكُمْ وَلِيَ دِينِ ﴿٦﴾

<sup>27</sup> Alim Muhammad, *Pendidikan Agama Islam*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2016), 6.



*Artinya: "Katakanlah: "Hai orang-orang kafir. Aku tidak akan menyembah apa yang kamu sembah. Dan kamu bukan penyembah Tuhan yang aku sembah. Dan aku tidak pernah menjadi penyembah apa yang kamu sembah, Dan kamu tidak pernah (pula) menjadi penyembah Tuhan yang aku sembah. Untukmu agamamu, dan untukkulah, agamaku." (QS. AL-Kaafirun : 1-6)*

### **C. Pengertian *Self Control* dan Pandangan Umum Tentang Pengertian *Self***

Definisi *self control* atau pengendalian diri adalah kemampuan untuk menentukan tingkah lakunya sendiri, kemampuan untuk mencegah tingkah laku yang menurut kata hati atau semuanya.<sup>28</sup>

*Self Control* adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri; kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri; kemampuan untuk menekan atau merintang *impuls-impuls* atau tingkah laku *impulsif*.<sup>29</sup> Adapun aspek-aspek dan juga indikator dari *self control* sebagai berikut:

1. Averill (dalam, Herlina Siwi, 2000) Menyebut pengendalian diri dengan sebutan kontrol personal, yang terdiri dari tiga jenis yaitu:<sup>30</sup>
  - a. *Behavior Control* (kontrol perilaku), yang terdiri dari dua komponen, yaitu kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*)
  - b. *Cognitive control* (kontrol kognitif), yang terdiri dari dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian

<sup>28</sup>Hadi Anshori, *Kamus Psikologi* (Surabaya: PT. Usaha Nasional, 2016), 56.

<sup>29</sup> Kartini Kartono, *dalam Kamus Lengkap Psikologi* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2015), 38.

<sup>30</sup> Zulkarnain. digitized by USU digital library 13 b, 2012.

(*appraisal*).

- c. *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.
2. Untuk mengukur kontrol diri digunakan aspek-aspek sebagai berikut:<sup>31</sup>
    - a. Kemampuan mengontrol perilaku (*regulated administration*), merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan. Individu yang kurang mampu mengendalikan situasi atau keadaan maka mereka memiliki kecenderungan untuk patuh terhadap kendali eksternal. Dengan kata lain kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) mengarah kepada pengertian apakah individu mampu menggunakan aturan perilaku dengan menggunakan kemampuannya sendiri, jika tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal. Kemampuan mengatur pelaksanaan menitik beratkan peranan individu untuk mengatur perilaku mereka guna mencapai perihal yang diharapkan
    - b. Kemampuan mengontrol stimulus (*stimulus modifiability*), kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Kemampuan ini

---

<sup>31</sup> M. Nur Ghufro, "Hubungan Kontrol diri, persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orang tua dengan prokrastinasi akademik." Tesis Ilmu Psikologi UGM Yogyakarta, 2013.

mengandung pengertian bahwa individu memiliki prediksi dari perbuatan yang mereka kerjakan. Hal ini bertujuan agar individu mampu mempersiapkan diri atas segala kemungkinan yang akan terjadi sebagai akibat dari tindakan yang mereka kerjakan. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan oleh individu untuk mencegah atau menjauhi stimulus, yaitu dengan menempatkan tenggang waktu di antara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir dan membatasi intensitasnya.

- c. Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian, Untuk dapat mengantisipasi suatu peristiwa individu memerlukan informasi yang cukup lengkap dan akurat, sehingga dengan informasi yang dimiliki mengenai keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan.
- d. Kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian, kemampuan ini berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif. Kemampuan dalam menafsirkan peristiwa setiap individu ini berbeda antara satu dan lainnya. Hal ini erat kaitannya dengan pengalaman dan pengetahuan yang mereka miliki.
- e. Kemampuan mengambil keputusan, kemampuan mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kendali diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi, baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

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.

Pendidikan agama Islam hendaknya dapat mewarnai kepribadian anak, sehingga agama Islam itu, benar-benar menjadi bagian dari pribadinya yang akan menjadi pengendali (*controlling*) dalam hidupnya dikemudian hari. Untuk tujuan pembinaan pribadi itu, maka pendidikan agama hendaknya diberikan oleh guru yang benar-benar tercermin agama itu dalam sikap, tingkah laku, gerak-gerik, cara berpakaian, cara berbicara, cara menghadapi persoalan dan dalam keseluruhan pribadinya. Atau dengan singkat dapat dikatakan bahwa Pendidikan Agama akan sukses, apabila ajaran agama itu hidup dan tercermin dalam pribadi guru.

3. Tiga langkah orang dewasa dalam membangun kontrol diri pada anak, yaitu:<sup>32</sup>
  - a. Langkah pertama adalah memperbaiki perilaku anda, sehingga dapat memberi contoh *control* diri yang baik bagi anak dan menunjukkan bahwa hal tersebut merupakan prioritas.
  - b. Langkah kedua adalah membantu anak menumbuhkan sistem regulasi internal sehingga dapat menjadi motivator bagi diri mereka sendiri.
  - c. Langkah ketiga mengajarkan cara membantu anak menggunakan kontrol diri ketika menghadapi godaan dan stres, mengajarkan untuk berfikir sebelum bertindak sehingga

---

<sup>32</sup> Michele Borba, *Membangun Kecerdasan Moral; Tujuh Kebajikan Utama Agar Anak BermoralTinggi*, (Jakarta : Gramedia Pustaka Utama, 2008), 107-125.

mereka akan memilih sesuatu yang aman dan baik.

Dasar (komponen) *Self* ialah *material self*, *social self*, *spiritual self* dan *pure ego*. *Material self* terdiri dari *mental possession* dan *social self*, yaitu bagaimana anggapan teman-teman “orang” terhadapnya. *Spiritual self* ialah kemampuan-kemampuan serta kecakapan-kecakapan psikologisnya. Istilah *Self* dalam psikologi mempunyai dua arti yang pertama, sikap dan perasaan seseorang terhadap dirinya sendiri atau disebut pengertian *self* sebagai objek.

Kedua, *self* sebagai proses yaitu suatu kesatuan yang terdiri dari proses-proses aktif seperti berpikir, mengingat dan mengamati. Karena perbedaan dari dua pengertian tersebut, ada penulis-penulis menggunakan istilah berlainan. Jika bermaksud untuk menunjukkan pengertian terhadap diri sendiri dipakai kata *self*, sedangkan kalau bermaksud untuk menunjukkan kelompok dari pada proses-proses psikologis dipakai istilah ego. Kadang kala *self* dan ego dipakai dalam arti yang berkebalikan atau dipakai untuk menunjukkan keduanya.<sup>33</sup>

*Self Control* masuk kedalam pembahasan psikologi, dan Ilmu akhlak juga berhubungan pula dengan psikologi. Psikologi menyelidiki dan membicarakan kekuatan perasaan, paham, mengenal, ingatan, kehendak, kemerdekaan, khayal, dan rasa kasih sayang yang kesemuanya dibutuhkan oleh ilmu akhlak. Psikologi mempelajari tingkah laku manusia selaku anggota masyarakat sebagai manifestasi dan aktifitas rohaniah, terutama yang ada hubungannya dengan tingkah laku, baik didalam maupun diluar kelompoknya, juga interaksi (saling mempengaruhi) antara satu dan lainnya dalam masyarakat. Adapun ilmu akhlak memberikan gambaran kepada manusia tentang pekerjaan yang baik dan buruk juga

---

<sup>33</sup> Sumadi Suryabrata, *Psikologi Kepribadian* (Jakarta: Rajawali Pers, 2014), 248-249.

pekerjaan yang halal dan haram.<sup>34</sup>

Sebuah survei di lakukan oleh *American Psychological Association* dan menghasilkan orang-orang percaya bahwa pengendalian diri itu bisa dipelajari dan diperkuat. Selain itu, peneliti menemukan orang dengan pengendalian diri baik terindikasi lebih sehat dan lebih bahagia. Studi pada *Self-Regulation and Self Control* melakukan sebuah eksperimen dan menghasilkan murid dengan disiplin diri yang baik memiliki nilai yang lebih bagus, nilai tinggi dan lebih berkompetitif dibidang akademik. Studi tersebut juga menemukan ketika itu terkait dengan kesuksesan akademik, kemampuan pengendalian diri lebih penting ketimbang skor IQ. Manfaat dari pengendalian diri tidak terbatas pada performa dibidang akademik. Sebuah studi jangka panjang pada laman *very well mind*, menemukan bahwa orang dengan level pengendalian diri tinggi di masa kanak-kananya juga berkelanjutan memiliki kesehatan psikis dan mental baik pada masa dewasanya.<sup>35</sup>

Selanjutnya tentang hubungan antara emosi dan tingkah laku, Daniel Goleman (1995) mengemukakan sejumlah ciri utama pikiran emosional sebagai bukti bahwa emosi memainkan peranan penting dalam pola berpikir maupun tingkah laku individu adalah sebagai berikut:<sup>36</sup>

- a. Respon yang Cepat Tapi Ceroboh, pikiran yang emosional jauh lebih cepat dari pada pikiran yang rasional.
- b. Mendahulukan Perasaan Kemudian Pikiran, pada dasarnya pikiran rasional sesungguhnya membutuhkan waktu sedikit lama dibandingkan

---

<sup>34</sup> Rosihon Anwar, M.Ag, *Akhlak Tasawuf*, ( Bandung: Pustaka Setia, 2015), 40.

<sup>35</sup> Moffitt TE, Arseneault L, Belsky D, et al. A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proc Natl Acad Sci USA*. 2011;108(7):2693-8. doi:10.1073/pnas. 1010076108

<sup>36</sup> Daniel Goleman, alih bahasa, T. Hermaya. *Kecerdasan Emosional*, cetakan kesebelas(Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2015), 32-39.



- dengan pikiran emosional sehingga dorongan yang lebih dulu muncul adalah dorongan hati atau emosi, kemudian pikiran.
- c. Memperlakukan Realitas sebagai Realias Simbolik, logika pikiran emosional disebut juga logika hati bersifat asosiyif atau memandang unsuer yang melambangkan realitas itu sama dengan realitas itu sendiri.
  - d. Masa lampau diposisikan sebagai masa sekarang.
  - e. Realitas yang ditentukan oleh keadaan.

#### D. Pengertian Dan Dasar-Dasar *Self Control* dalam Islam

*Self Control* atau pengendalian diri dalam islam disebut dengan “*Mujahadah An-Nafs*” adalah menahan diri dari segala perilaku yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain. *Mujahadah* Secara bahasa, artinya bersungguh-sungguh sedangkan *an-nafs* artinya jiwa, nafsu, diri.<sup>33</sup>

Sehingga *Mujahadah an-nafs* artinya perjuangan sungguh-sungguh melawan hawa nafsu atau bersungguh-sungguh menghindari perbuatan yang melanggar hukum-hukum Allah SWT.

Adapun dalil tentang *Mujahadah an-nafs* Q.S Al-Anfal (8) Ayat 72 :

إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَهَاجَرُوا وَجَاهَدُوا بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَالَّذِينَ ءَاوَأُوا وَنَصَرُوا أُولَٰئِكَ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ ۗ وَالَّذِينَ ءَامَنُوا وَلَمْ يَهَاجَرُوا مَا لَكُمْ مِّنْ وَلِيَّتِهِم مِّن شَيْءٍ حَتَّىٰ يَهَاجَرُوا ۗ وَإِنِ اسْتَنْصَرُوكُمْ فِي الدِّينِ فَعَلَيْكُمْ

النَّصْرُ إِلَّا عَلَىٰ قَوْمٍ بَيْنَكُمْ وَبَيْنَهُم مِّيثَاقٌ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ

بَصِيرٌ

Artinya: “*Sesungguhnya orang-orang yang beriman dan berhijrah serta berjihad dengan harta dan jiwanya pada jalan Allah dan orang-orang yang memberikan tempat kediaman dan pertolongan (kepada orang-orang muhajirin), mereka itu satu sama lain lindung-melindungi. dan (terhadap) orang-orang yang beriman, tetapi belum berhijrah, Maka tidak ada kewajiban sedikitpun atasmu melindungi mereka, sebelum mereka berhijrah. (akan tetapi) jika mereka meminta pertolongan kepadamu dalam (urusan pembelaan) agama, Maka kamu wajib memberikan pertolongan kecuali terhadap kaum yang telah ada Perjanjian antara kamu dengan mereka. dan Allah Maha melihat apa yang kamu kerjakan.*” (Q.S AL-Anfal Ayat 72)

Isi kandungan ayat tersebut ialah yang dimaksud lindung melindungi dalam ayat diatas ialah di antara muhajirin dan anshar terjalin persaudaraan yang Amat teguh, untuk membentuk masyarakat yang baik. demikian keteguhan dan keakraban persaudaraan mereka itu, sehingga pada pemulaan Islam mereka waris-mewarisi seakan-akan mereka bersaudara kandung. Adapun contoh kegiatan dalam mempraktikkan *Mujahadah An-nafs* yang sekaligus dapat digunakan untuk meningkatkan pengendalian diri antar lain:

1. Berpuasa dan Berkhusnudzan kepada Allah SAW.

Pada literatur Islam, pengendalian diri dikenal dengan istilah *as-saum* atau puasa. Puasa adalah salah satu sarana mengendalikan diri. Sebagaimana hadist Rasulullah Saw:

يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ مَنِ اسْتَبَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ فَإِنَّهُ  
أَعْزُّ لِلْبَصْرِ وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ  
فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ

Artinya: “Wahai golongan pemuda! Barang siapa yang telah mampu menikah, hendaklah dia menikah, karena yang demikian itu lebih dapat menahan/menundukan pandangannya lebih dapat memelihara kehormatan, dan barang siapa yang tidak mampu, maka hendaklah ia berpuasa, kerana (puasa) itu merupakan pengendali nafsu baginya.”(HR. Bukhari no. 5056, Muslim no. 1400).<sup>37</sup>

Salah satu *problem* belenggu kemanusiaan yang dapat memalingkan manusia dari Allah SWT. terkadang dapat berbentuk nafsu tak terkendalkan kepada cinta materi yang seringkali tanpa disadari belenggu kecintaan pada materi sehingga menjadikannya sesembahan. Perlu di ingat pula bahwa Islam pun tidak mengharamkan hal-hal yang bersifat duniawi atau materi. Pada sisi lain Islam pun mengingatkan bahwa materi dipandang sebagai godaan yang dapat menyesatkan manusia sehingga dalam Islam kita dilatih untuk menahan diri dengan berpuasa. Hal tersebut merupakan ibadah personal yang hanya kita dan Allah yang tahu, melatih kesabaran, kejujuran dan juga untuk mengetahui perasaan orang-orang yang sulit mendapatkan makanan agar kita lebih bersyukur dan tidak membuang atau menyia-nyiakan makanan, lebih menghargai apa yang kita punya. Sehingga kita dapat membentuk mentalitas yang berakhlak.

<sup>37</sup> muslimah.or.id.Sumber: <https://muslimah.or.id/10964-menikahlah-engkau-akan-dapatkan-semua-keutamaan-ini.html>

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ (يَقُولُ اللَّهُ -تَعَالَى-: أَنَا مَعَ عَبْدِي مَا ذَكَرَنِي وَتَحَرَّكَتْ بِي شَفَقَاتُهُ) أَخْرَجَهُ ابْنُ مَاجَةَ وَصَحَّحَهُ ابْنُ جِبَّانَ وَذَكَرَهُ الْبُخَارِيُّ تَعْلِيْقًا

Artinya: “Dari Abu Hurairah radhiyallahu ‘anhu, ia berkata bahwa Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda, “Allah Ta’ala berfirman: Aku sesuai persangkaan hamba-Ku. Aku bersamanya ketika ia mengingat-Ku. Jika ia mengingat-Ku saat bersendirian, Aku akan mengingatnya dalam diri-Ku. Jika ia mengingat-Ku di suatu kumpulan, Aku akan mengingatnya di kumpulan yang lebih baik daripada pada itu (kumpulan malaikat).” (Muttafaqun ‘alaih) [HR. Bukhari, no. 6970 dan Muslim, no. 2675]<sup>38</sup>

Berkhusnudzan juga merupakan salah satu cara yang dapat dijadikan tameng dari berfikir hal-hal yang buruk atau yang negatif. Meliha dan berfikir tentangsesutau dari hal yang positif atau hal baiknya. Dengan begitu kita akan terhindar dari berfikir dan bertingkah laku buruk. Karna jika fikiran kita sehat maka akan lebih berdampak baik pula kepada jasmani kita begitu pula sebaiknya.

2. Menunaikan Sholat 5 waktu tepat pada waktunya dan Dzikir

آتَلُ مَا أُوْحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ  
 إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ

<sup>38</sup> <https://bekalislam.firanda.com/6595-allah-akan-selalu-mengingat-seorang-hamba-yang-selalu-mengingat-nya-hadis-1.html>

وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

Artinya: “Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, Yaitu Al kitab (Al Quran) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan- perbuatan) keji dan mungkar. Dan Sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.” ( Q.S Al-Ankabut (29) : 45)

Perbuatan *fahisyah* yang dimaksud pada ayat diatas ialah perbuatan buruk yang berdasarkan pada nafsu semacam zina, *liwath* dan semacamnya. Sedangkan *munkar* adalah perbuatan selain *fahisyah* yang diingkari oleh akal dan fitrah.<sup>39</sup>

Syaih Abdurrahman bin Nashir As Sa’di rahimahullah berkata, sholat dikatakan dapat mencegah perbuatan keji dan munkar ialah bahwa seorang hamba yang mendirikan sholat, menyempurnakan rukun-rukunnya, sayarat-syaratnya, khusyuknya, maka hatinya akan bercahaya. Hatinya akan bercahaya dan dadanya akan menjadi bersih, imannya akan bertambah dan bertambah kecintaannya kepada kebaikan dan menjadi sedikit bahkan hilanglah keinginannya terhadap kejelekan. Selain itu kandungan paling agus dari sholat ialah dzikir kepada Allah SWT. mulai dari hati, lisan dan anggota badan.

### 3. Memelihara Lisan dan Berlaku Sopan

Adapun ayat Al-qur’an yang menjadi dasar larangan mengucapkan kata- kata kasar dan buruk

<sup>39</sup> Syaih As Sa’di, *Tafsir Al Karimir Rahman*, 632

antara lain; QS. Al-Hujurat tentang larangan berkata kasar dan *Ghibah*. Pengendalian diri (*self control*) atau lebih mudah kita pahami dengan mengendalikan emosi, dimana menahan pikiran, perbuatan dan perkataan kita agar tidak menyakiti orang lain. selalu berkhushudzan kepada sang pencipta kita Allah SAW. dan juga orang lain. Salah satu cara pengendalian diri kita adalah dengan selalu berpikir positif terhadap segala sesuatunya. Ketika dalam melihat sesuatu dari segi positifnya maka kita tidak akan mudah *lose control* ketika menghadapi suatu masalah, yakni tidak bertingkah laku ataupun bertutur kata yang kurang pantas ketika kita marah tanpa sadar kita menyakiti perasaan orang lain. Tidak jarang pula kitapun menyesali apa yang telah kita ucapkan ataupun yang telah kita lakukan ketika marah.

Ketika seseorang marah dan mengikuti amarahnya maka nafsu yang akan menguasainya, sehingga dengan timbulnya nafsu maka syetan dapat dengan mudah membisikan kata-kata yang buruk untuk kita ucapkan dan juga merayu kita untuk melakukan hal yang tidak sepatutnya dilakukan. Misalnya ketika seseorang marah karena suatu hal dia melontarkan kata-kata yang kasar atau bahkan melakukan kekerasan verbal terhadap orang lain, bahkan melampiaskan kepada siapapun yang sedang berada disekitarnya.

Kurangnya pengendalian diri (*self control*) dan sifat sabar, bahkan sekarang ini banyak sekali kasus-kasus kekerasan verbal maupun non-verbal yang bahkan dilakukann oleh anak remaja kepada temannya atau kepada orang tuanya ataupun sebaliknya hanya karena masalah yang sepele.



Bahkan saat ini kata-kata kasar sudah menjadi hal yang biasa di ucapkan di kalangan para remaja, mereka menggunakan kata-kata kasar atau kata-kata kotor untuk candaan atau memberi gelar/panggilan kepada kawan mereka sendiri. Tidak jarang orang yang diberikan julukan tersebut merasa sakit hati ataupun marah. Hal tersebut seringkali lebih menjurus kearah *bullying* yang secara non-verbal dan banyak terjadi dikalangan remaja yang sayangnya hal tersebut kadang kala juga terjadi masih di lingkungan sekolah. Perkataan kasar, mencacimaki atau mencela itu tidak dibenarkan dalam Islam dan bahkan dilarang. Sebagaimana Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Hujurat ayat 11-12 :

وَالَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْكَ وَمَا أُنزِلَ مِنْ قَبْلِكَ  
 وَبِالْآخِرَةِ هُمْ يُوقِنُونَ ﴿١١﴾ أُولَئِكَ عَلَىٰ هُدًى مِنْ رَبِّهِمْ  
 وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿١٢﴾

Artinya: (11). “Hai orang-orang yang beriman, janganlah sekumpulan orang laki-laki merendahkan kumpulan yang lain, boleh jadi yang ditertawakan itu lebih baik dari mereka. dan jangan pula sekumpulan perempuan merendahkan kumpulan lainnya, boleh jadi yang direndahkan itu lebih baik. dan janganlah suka mencela dirimu sendiri dan jangan memanggil dengan gelaran yang mengandung ejekan. seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk sesudah iman dan Barangsiapa yang tidak bertobat, Maka mereka Itulah orang-orang yang zalim”. (12). “Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan purba-sangka (kecurigaan), karena sebagian dari purba-sangka itu dosa. dan

*janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima taubat lagi Maha Penyayang.”(QS. AL-Hujurat: 11-12)*

Pada surah ini terdapat sebuah peringatan juga larangan dari Allah SWT kepada orang mu`min semuanya tanpa terkecuali untuk jangan mencela atau merendahkan sesuatu yang tidak dibenarkan atau celaan yang tidak memiliki argumentasi yang dibenarkan oleh syariat. Allah SWT tidak memperkenankan sama sekali orang mukmin untuk mencela, karena QS. Al- Hujurat ayat 11 Jangan gunakan lisanmu untuk mencela dirimu sendiri, karena orang-orang mukmin itu layaknya seperti satu tubuh. Ketika mencela orang lain sama halnya mencela diri sendiri. Selain itu orang yang tidak bisa menjaga lisan, bertutur kata yang buruk, bertutur kata kasar ataupun orang yang senang mencaci dan memaki orang lain cenderung hidupnya sedang tidak tenang dan tidak nyaman.

Kemudian selanjutnya tentang larangan *Ghibah*. Allah SWT langsung menjamin orang yang melakukan perbuatan *Ghibah* bukan hanya tidak akan tenang di dunia akan tetapi di akhiratpun akan dibuat gelisah, karena disediakan makanan khusus diakhirat seperti yang telah disebutkan langsung dalam QS. A-Hujurat ayat 12 bahwasannya orang yang terbiasa *Ghibah* di dunia dan dia tidak bertobat maka di akhirat akan di hidangkan makanan yang terbuat dari bangkai orang yang dia ghibahkan itu.

Ketika seseorang ghibah bisa membicarakan seseorang dengan niat untuk merendhkannya, begitu dibicarakan dan baru disebutkan nama dari orang yang dighibahnya maka langsung dipindahkan seketika pahalanya. Jika diteruskan ghibahnya dan dia tidak bertaubat maka secara otomatis akan dibentuk dari mulai wajah, tangan sampai dengan kaki orang yang dighibahkan dan akan menjadi hukuman pertama saat masuk neraka ialah memakai bangkai saudara yang telah dighibahkan/dibincangkannya.<sup>40</sup>

Ketika kita dapat mengendalikan diri (*self control*) dengan sifat sabar dan ikhlas, ketika dicaci maki dan dighibahkan dan tidak akan membalas hal-hal tersebut sama dengan menerima transfer pahala gratis dari orang yang mencaci dan mengghibahkan kita tersebut. Ketika seseorang bertemu nanti pada hari kiamat bisa saja habis pahala seseorang tersebut karena pernah mencaci maki temannya. Nabi Sallallohu'alaihi wasallam berkata, ketika ada dua orang, Si A sedang mencaci Si B maka akan terus mendapat dosa Sia A yang mencaci ini sampai Si B menimpali/melawan cacian tersebut baru keduanya sama-sama mendapat dosa, jika tidak maka yang diamlah yang akan mendapat pahala.<sup>41</sup>

Maka untuk itulah kita dilarang untuk berbicara kasar dan menggunjingkan orang lain dengan dasar Q.S Al-Hujurat ayat 11-12 ini. Dengan demikian kita perlu untuk mengendalikan diri kita (*self control*) setiap saat dan setiap waktu untuk menghindari sifat-sifat buruk yakni seperti mencela, berkata kasar ataupun, Ghibah dan lain sebagainya.

---

<sup>40</sup> <https://youtu.be/8JH438hta58> (ceramah Ustadz Adi Hidayat, Lc. MA tentang larang mencela dan ghibah dalam QS Al-Hujurat ayat 11-12), 2019.

<sup>41</sup> <https://youtu.be/ZXzdpkH!rj8> (ceramah Ustadz DR. Khalid Basalamah, MA tentang teori transfer pahala), 2017.

4. Selalu Bersabar dan Ikhlas dalam Menerima Ujian

Adapula ayat lain yang dijadikan dasar dari pembahasan *self control* (pengendalian diri) yaitu tentang kesabaran, Allah berfirman dalam Al- Qur'an Surat Al-Baqarah ayat 155-156:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ  
الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ  
الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا  
إِلَيْهِ رَاغِبُونَ ﴿١٥٥﴾

Artinya: “Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'un."(QS. Al-Baqarah: 155-156)

Sabar merupakan salah satu sifat terpuji yang menjadi dasar dari pengendalian diri (*self control*). Sabar adalah kemampuan seseorang dalam menahan diri dari sesuatu yang tidak disenangi semata-mata hanya untuk mengharap *ridha* Allah SWT.

Kesabaran ini harus diarahkan dalam rangka ketaatan kepada Allah SWT yang meliputi bersabar dalam menjauhi larangan Allah SWT, bersabar ketika ditimpa musibah dan ujian, sabar menahan diri dari dosa, dan sabar dalam hal lainnya. Kesabaran seperti inilah yang akan menjadi pilar kebahagiaan bagi

seorang hamba dalam menjalani kehidupan. Selain itu ketika seseorang dapat mengendalikan dirinya sendiri dengan didasari sifat sabar maka hidupnya akan tenang dan tentram.

Sabar merupakan sifat mulia yang menempati kedudukan sangat istimewa dalam Islam, bahkan didalam Al-qur'an juga dikatakn bahwa balasan bagi orang yang bersabar adalah tempat yang tinggi (surga).

Allah berfirman dalam Al-Qur'an surat Al-Furqan ayat 75:

أُولَئِكَ تَجْزُونَ الْعُرْفَةَ بِمَا صَبَرُوا وَيُلَقَّوْنَ فِيهَا تَحِيَّةً  
وَسَلَامًا

*Artinya: "Mereka Itulah orang yang dibalasan dengan martabat yang Tinggi (dalam syurga) karena kesabaran mereka dan mereka disambut dengan penghormatan dan Ucapan selamat di dalamnya,"(QS. Al-Furqan: 75).<sup>42</sup>*

### **E. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengendalian Diri**

Secara garis besar terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi pengendalian diri yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Pertama faktor internal, yang mempengaruhi pengendalian diri seseorang adalah faktor usia dan kematangan, semakin bertambah usia maka semakin baik pula kemampuan penegndalian diri seseorang tersebut. Kedua faktor eksternal, dimana meliputi keluarga dan lingkungan sekitar, dalam lingkungan keluarga terutama orang tua akan menentukan

<sup>42</sup> Al-Qur'an Al-Hikmah dan Terjemahnya, (Bandung : Diponegoro), 2010.  
<http://www.penerbitdiponegoro.com>

bagaimana kemampuan mengendalikan diri seorang anak.<sup>43</sup>

1. Kepribadian.

Kepribadian mempengaruhi control diri dalam konteks bagaimana seseorang dengan tipikal tertentu bereaksi dengan tekanan yang dihadapinya dan berpengaruh pada hasil yang akan diperolehnya. Setiap orang mempunyai kepribadian yang berbeda (unik) dan hal inilah yang akan membedakan pola reaksi terhadap situasi yang dihadapi. Ada seseorang yang cenderung reaktif terhadap situasi yang dihadapi, khususnya yang menekan secara psikologis, tetapi ada juga seseorang yang lamban memberikan reaksi.

2. Situasi.

Situasi merupakan faktor yang berperan penting dalam proses kontrol diri. Setiap orang mempunyai strategi yang berbeda pada situasi tertentu, dimana strategi tersebut memiliki karakteristik yang unik. Situasi yang dihadapi akan dipersepsi berbeda oleh setiap orang, bahkan terkadang situasi yang sama dapat dipersepsi yang berbeda pula sehingga akan mempengaruhi cara memberikan reaksi terhadap situasi tersebut. Setiap situasi mempunyai karakteristik tertentu yang dapat mempengaruhi pola reaksi yang akan dilakukan oleh seseorang.

3. Etnis.

Etnis atau budaya mempengaruhi kontrol diri dalam bentuk keyakinan atau pemikiran, dimana setiap kebudayaan tertentu memiliki keyakinan atau nilai yang membentuk cara seseorang berhubungan atau bereaksi dengan lingkungan. Budaya telah mengajarkan nilai-nilai yang akan menjadi salah satu penentu terbentuknya perilaku seseorang, sehingga

---

<sup>43</sup> Ghufuran, M. Nur dan Rini Risnawati S, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta : Ar-RuzzMedia, 2014), 45.



seseorang yang hidup dalam budaya yang berbeda akan menampilkan reaksi yang berbeda dalam menghadapi situasi yang menekan, begitu pula strategi yang digunakan.

4. Pengalaman.

Pengalaman akan membentuk proses pembelajaran pada diri seseorang. Pengalaman yang diperoleh dari proses pembelajaran lingkungan keluarga juga memegang peran penting dalam kontrol diri seseorang, khususnya pada masa anak-anak. Pada masa selanjutnya seseorang bereaksi dengan menggunakan pola fikir yang lebih kompleks dan pengalaman terhadap situasi sebelumnya untuk melakukan tindakan, sehingga pengalaman yang positif akan mendorong seseorang untuk bertindak yang sama, sedangkan pengalaman negatif akan dapat merubahpola reaksi terhadap situasi tersebut.

5. Usia.

Bertambahnya usia pada dasarnya akan diikuti dengan bertambahnyakematangan dalam berpikir dan bertindak. Hal ini dikarenakan pengalaman hidup yang telah dilalui lebih banyak dan bervariasi, sehingga akan sangat membantu dalam memberikan reaksi terhadap situasi yang dihadapi. Orang yang lebih tua cenderung memiliki control diri yang lebih baik dibanding orang yang lebih muda.

Adapun ciri-ciri dari seseorang yang memiliki pengendalian diri atau *Self Control* antara lain:<sup>44</sup>

1. Kemampuan untuk mengontrol perilaku yang ditandai dengan kemampuan seseorang dalam menghadapi situasi yang tidak diinginkan dan mampu mengatasi ledakan emosi yang muncul.
2. Kemampuan mengantisipasi peristiwa dengan

---

<sup>44</sup> *Ibid*,h. 47

- mengantisipasi keadaan melalui pertimbangan yang objektif.
3. Kemampuan menafsirkan peristiwa dengan melakukan penilaian dan penafsiran suatu keadaan dengan cara memperhatikan segi-segi positifnya secara subjektif.
  4. Kemampuan mengendalikan keputusan dengan cara memilih suatu tindakan berdasarkan dengan sesuatu yang diyakini atau disetujui.

Orang yang memiliki pengendalian diri yang tinggi akan cenderung proaktif (memiliki kesadaran dalam memilih hal positif). Sedangkan orang dengan kemampuan pengendalian diri yang rendah akan cenderung reaktif dan terus reaktif (terhanyut pada situasi yang sukar). Pada agama Islam sendiri perilaku yang mencerminkan sikap pengendalian diri antar lain; sabar, memaafkan, ikhlas, menjauhi sifat iri hati dan selalu ber-*khusnudzan* serta mensyukuri segala nikmat yang telah Allah SWT berikan.

#### **F. Upaya Guru dalam Meningkatkan *Self Control* siswa**

Upaya yang dilakukan guru dalam meningkatkan pengendalian diri siswa dapat dilakukan dengan menggunakan metode atau strategi tertentu antara lain:

1. Mendidik dengan metode teladan, keteladanan perlu diartikan secara luas, yaitu dari ucapan, sikap dan perilaku yang melekat pada diri seorang pendidik.
2. Mendidik dengan pembiasaan, pembiasaan adalah sesuatu yang dilakukan secara berulang-ulang agar sesuatu itu dapat menjadi kebiasaan.<sup>45</sup>
3. Mendidik dengan penerapan kebijakan pengawasan dan pendampingan, pengawasan dilakukan dengan cara mengawasi semua kegiatan, tingkah laku dan

---

<sup>45</sup> Sanjaya Wina. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. (Jakarta : KENCANA, 2016), 277.

- tutur kata dalam kegiatan pembelajaran baik didalam maupun diluar kelas.
4. Mendidik dengan pembinaan disiplin, dapat dilakukan dengan cara yang perlu dimulai pada prinsip yang sesuai dengan tujuan pendidikan sekolah yakni sikap taat dan patuh pada peraturan dan kebijakan sekolah
  5. Mendidik dengan menerapkan kegiatan keagamaan, hal ini dapat dilakukan dengan menanamkan keagamaan pada kehidupan sehari-hari di lingkungan sekolah, contohnya dengan adanya kegiatan organisasi rohis.

Indikator yang digunakan untuk mengukur kontrol diri, digunakan aspek-aspek sebagai berikut:<sup>46</sup>

- a. Kemampuan mengontrol perilaku (*regulated administration*),
- b. Kemampuan mengontrol stimulus (*stimulus modifiability*),
- c. Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian.
- d. Kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian.
- e. Kemampuan mengambil keputusan.

---

<sup>46</sup> M. Nur Ghufro, "Hubungan Kontrol diri, persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orang tua dengan prokrastinasi akademik." Tesis Ilmu Psikologi UGM Yogyakarta, 2016.

## DAFTAR PUSTAKA

Agustin Ari, Ginanjar: *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ: Emosional Spiritual Quotient Berdasarkan 6 Rukun Iman dan 5 Rukun Islam*. Jakarta: Penerbit Arga. 2018.

A Hasan, Yusuf. *Pendidikan Agama Islam Dan Budi Pekerti*. Jakarta : Pusat Kurikulum Dan Perbukuan, 2014.

Albi Anggito, Johan Setiawan, *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, Jawa Barat : CV Jejak, 2018.

Ainiyah, Nur. “*Pembentukan Karakter Melalui Pendidikan Agama Islam* “. Jurnal Al-Ulum Volume 13 Nomor 1, Juni 2013.

Arinda Firdianti, *Implementasi Manajemen Berbasis Sekolah Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa*, Yogyakarta : CV. GRE PUBLISHING, 2018

Asfi Manzilati, *Metodologi Penelitian Kualitatif : Paradigma, Metode, dan Aplikasi*, Malang : Universitas Brawijara Press, 2017

Azizah, *Pembelajaran Materi Operasi Hitung Bilangan Bulat Melalui Pendekatan Open-Ended Pada siswa Kelas VII MTs Ulummul Quran Pagar Air Banda Aceh, Skripsi* (Banda Aceh : IAIN Ar-Raniry, 2010).

Alim, Muhammad. *Pendidikan Agama Islam*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. 2016.

Al-Mighwar, Muhammad. *Psikologi Remaja; Petunjuk Bagi Guru dan Orang Tua*. Bandung; Pustaka Setia. 2016.

Anshori, Hadi. *Kamus Psikologi*. Surabaya: PT. Usaha Nasional. Anwar, 2016.

- Anwar, Rosihon. *Akidah Akhlak (Edisi Refisi)*. Pustaka Setia. 2016.
- Borba, Michele. *Membangun Kecerdasan Moral; Tujuh Kebajikan Utama Agar Anak Bermoral Tinggi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. 2018.
- Djamarah Syaiful, Bahri. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Asdi Mahasatya. 2015.
- Fatimah, Enung. *Psikologi Perkembangan; Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Pustaka Setia. 2016.
- Gemilang, Galang Surya. “*Metode Penelitian Kualitatif Dalam Bidang Bimbingan Dan Konseling*”. Jurnal Focus Konseling Volume 2 No.2, Agustus 2016.
- Gunarsa D, Singgih. *Bunga Rampai Psikologi Perkembangan; Dari Anak Sampai Usia Lanjut*. Jakarta: Gunung Mulia. 2017.
- Goleman, Daniel. *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. Alih bahasa T. Hermaya. Cet.XI. 2015.
- Hasan M, Iqbal. *Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*. Jakarta: GhaliIndonesia. 2012.
- Ihsan, Fuad. *Dasar-Dasar Kependidikan*. Jakarta: Rineka Cipta. 2016.
- Jabir Al-Jaza'iri, Abu Bakar. *Minhajul Muslim: Pedoman Hidup Ideal Seorang Muslim*. Solo: Insan Kamil. 2008.
- Kartono, Kartini. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2013.
- Kemendiknas, Pusat Bahasa. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga*. Jakarta: Balai Pustaka. 2014.
- Mahmud M, Dimiyati. *Psikologi Suatu Pengantar*. Yogyakarta: ANDI. Yogyakarta: BPEE. 2018.

Mohammad Syaifuddin, " *Implementasi Pembelajaran Tematik di Kelas 2 SD Negeri Demangan Yogyakarta*", Tadris: Jurnal Keguruan dan Ilmu Tarbiyah 139-144, Desember 2017.

Muhadjir, Noeng. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Reka Serasin. 2017.

Risnawati S, Rini. M. Nur, Gufran. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media. 2014.

Soejanto, Agus. *Psikologi Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta. 2015.

Sugiono. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta. Cet.X. 2017.

Sukardi. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara  
Suryabrata, Sumadi. 2014. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Rajawali Pers. 2017.

Sumber muslimah.or.id: <https://muslimah.or.id/10964-menikahlah-engkau-akan-dapatkan-semua-keutamaan-ini.html>

Umar, Bukhari. *Ilmu Pendidikan Islam*. Jakarta: Balai Pustaka. 2018.

Usman, Uzer. *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: Remaja Rosdakarya. 2014.