

BAB II

KAJIAN TEORI

A. *Self Control*

1. *Pengertian Self Control*

Menurut Berk, *self control* merupakan kemampuan individu untuk menghambat atau mencegah suatu impuls agar tidak muncul dalam bentuk tingkah laku yang melanggar atau bertentangan dengan standar moral. Goldfried dan Merbaum mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif.¹²

Menurut Logue “*self control as the choice of the large, more delayed outcome*”. Logue memaknai *self control* sebagai suatu pilihan tindakan yang akan memberikan manfaat lebih besar dengan cara menunda kepuasan sesaat. Individu biasanya memiliki kesulitan untuk menolak kesenangan yang menghampirinya, meskipun kesenangan akan memberikan dampak atau konsekuensi negatif di masa yang akan datang. Individu dengan *self control* yang baik akan mampu mengambil pilihan yang dapat memberikan dampak positif yang lebih besar di masa yang akan datang meskipun perlu mengesampingkan kesenangan sesaat.¹²

¹² Kurnia, Megatasya S., pengaruh kecerdasan emosi dan self control terhadap agresivitas remaja pengguna game online, (Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2014), h. 33

Chaplin mendefinisikan *self control* sebagai kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintangai impuls-impuls atau tingkah laku impulsif. *Self control* memiliki peran untuk mencegah individu berperilaku impulsif agar tidak melanggar standar perilaku. *Self control* dapat membuat individu menampilkan perilaku yang sesuai dengan tuntutan lingkungannya sehingga tidak akan menimbulkan keresahan dalam berhubungan dengan dirinya sendiri dan orang lain.¹³

Self control menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun guna meningkatkan hasil dan tujuan tertentu sebagaimana yang diinginkan. Seseorang yang memiliki *self control* yang rendah sering mengalami kesulitan menentukan konsekuensi atas tindakan mereka. Seseorang dengan *self control* tinggi sangat memperhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi.¹⁴

13 Kurnia, Megatasya S., h. 34

14 Ursia, N.R., Siaputra, I.B., Susanto, N., "Prokrastinasi Akademik dan Self Control Pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya", Makara Seri Sosial Humaniora, Vol. 17, No.1 (2013), h. 3

2. Aspek- Aspek *Self Control*

a) *Behavior control* (kontrol perilaku)

Kontrol perilaku merupakan kesiapan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan.¹⁵

b) *Cognitive control* (kontrol kognitif)

Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan.¹⁶

c) *Decisional control* (kontrol keputusan)

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi, baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih kemungkinan berbagai tindakan.¹⁷

15 Rahmatillah, Al-Jum'atu, Pengaruh Tipe Kepribadian Big Five Dan Self Control Terhadap Agresivitas Satuan Polisi Pamong Praja Kota Tangerang, (Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2011), h. 35

16 Rahmatillah, Al-Jum'atu, h. 36

17 Rahmatillah, Al-Jum'atu, h. 36

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self Control*

Menurut Logue faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan *self control* yakni faktor genetik dan faktor lingkungan. Faktor genetik yang mempengaruhi *self control* adalah usia. Umumnya *self control* berkembang sesuai bertambahnya usia. Anak-anak cenderung berperilaku impulsif dan lebih dapat mengendalikan diri sesuai pertambahan usianya. Namun demikian, tidak dapat dibandingkan secara langsung *self control* pada anak dan pada orang dewasa.¹⁸

Faktor lingkungan yang mempengaruhi perkembangan *self control* terutama dipengaruhi oleh orang tua. Orang tua menjadi pembentuk pertama *self control* pada anak. Cara orang tua menegakkan disiplin, cara orang tua merespon kegagalan anak, gaya berkomunikasi, cara orang tua mengekspresikan kemarahan (penuh emosi atau mampu menahan diri) merupakan awal anak belajar tentang kontrol diri. Hasil penelitian Liaubei Wu terhadap 1000 anak sekolah menengah menguatkan peran orang tua dalam pembentukan *self control* dan pengaruh *self control* terhadap berbagai perilaku buruk. Kesimpulan penelitian antara lain, gaya pengasuhan orang tua mempengaruhi

¹⁸ Clara, Cindy, dkk., "Peran Self-Efficacy Dan Self-Control Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sma (Studi Pada Siswa Sma X Tangerang)" *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, Vol. 1, No. 2, (Oktober 2017), h 161.

perilaku menyimpang, ada hubungan antara kontrol diri dengan perilaku menyimpang pada remaja.¹⁹

Seperti yang kita ketahui, dalam setiap harinya, ada banyak pekerjaan, tantangan dan tuntutan yang harus dijalankan oleh mahasiswa. Hal-hal tersebut antara lain membuat tugas-tugas, laporan pertanggung jawaban, makalah maupun ujian yang merupakan salah satu bentuk dari evaluasi mahasiswa yang dilakukan secara rutin.

B. Sense Of Humor

1. Pengertian Sense Of Humor

Menurut Litton, sense of humor merupakan cahaya matahari dalam pikiran, yaitu yang menerangi, menghangatkan, menyegarkan dan mengeringkan kepedihan. Dalam dunia pendidikan, humor dan tertawa dapat menyebabkan seseorang lebih waspada, otak digunakan dan mata bersinar.²⁰

Menurut Nilsen, *sense of humor* dan tertawa merupakan alat belajar yang penting, selain itu humor juga merupakan alat yang sangat efektif untuk membawa seseorang agar mendengarkan pembicaraan dan merupakan alat persuasi yang baik. Humor hanya dapat dipahami dan dimengerti oleh orang yang memiliki sense (rasa) terhadap joke yang terlontar secara verbal ataupun non verbal. *Sense of Humor* dalam hal ini dimaknai sebagai trait kepribadian atau keunikan individu yang

¹⁹ Clara, Cindy, dkk., h. 161

²⁰ Rahmadani, Cut S. M., Hubungan Antara Sense Of Humor Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas Akselerasi Sma Negeri 1 Bireuen, (Skripsi, Universitas Medan Area, November, 2014), h. 41.

variatif. *Sense of Humor* dilihat sebagai sebuah bangun yang berada dalam area psikologi kepribadian.²¹

Thorson dan Powell memaparkan bahwa *sense of humor* merupakan salah satu cara mempersepsikan dunia, sebagai suatu gaya tertentu, dan sebagai bentuk perlindungan diri dalam melakukan hubungan interpersonal. Wardani menambahkan bahwa *sense of humor* merupakan salah satu faktor penting yang mampu memberikan pengaruh pada kebermaknaan hidup individu.²²

Humor menurut Simpson & Weiner diartikan sebagai kualitas aksi, bicara, ataupun menulis yang memunculkan kesenangan; kelucuan, keriang, lawakan, mimik dan komikal. Humor memancing tawa dan tawa sangat penting dalam menenangkan situasi yang tegang atau kondisi stress.²³ Walaupun tidak ada tingkatan atau pengelompokan pasti atas orang yang memiliki *sense of humor*, kadar *sense of humor* berbeda tiap orang. Ada yang memiliki *sense of humor* yang tinggi ada juga yang memiliki *sense of humor* yang rendah. Martin mengatakan bahwa individu yang memiliki *sense of humor* yang tinggi dapat membantu dalam mengatasi masalah secara lebih efektif, kurang merasakan pengalaman *mood* negatif, dan mampu membangun interaksi interpersonal yang lebih baik dengan orang lain.

21 Rahmadani, Cut S. M., h. 41.

22 Fajriani, Nurul, Pengaruh Sense Of Humor Terhadap Komunikasi Interpersonal Pada Anggota Komunitas Stand Up Comedy Indonesia Regional Makassar, (Skripsi, Universitas Negeri Makassar, Makassar, 2016), h. 12

23 Rahmadani, Cut S. M., Hubungan Antara Sense Of Humor Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas Akselerasi SMA Negeri 1 Bireuen, (Skripsi, Universitas Medan Area, November, 2014), h. 34.

Sebaliknya jika *sense of humor* seseorang rendah, maka kurang bisa mengatasi masalah pribadi secara efektif, dan seringkali tersulut emosi.²⁴

2. Aspek-Aspek *Sense of Humor*

Menurut Thorson dan Powell aspek–aspek dari *sense of humor*, adalah :

a) *Humor Production*

Menciptakan humor yaitu membuat, menghasilkan humor dari buah pikiran sendiri, dan bukan hanya mencontoh atau meniru.

b) *Coping Humor*

Mengatasi masalah dengan humor, yaitu penggunaan humor sebagai salah satu cara untuk mengatasi masalah yang menimpa diri seorang individu.

c) *Humor Appreciation*

Penghargaan terhadap humor, yaitu memberikan perhatian lebih terhadap segala sesuatu yang berhubungan dengan humor.

d) *Humor Tolerance*

Sikap menyenangkan humor, yaitu menerima segala sesuatu yang berhubungan dengan humor.²⁵

²⁴ Fajriani, Nurul, Pengaruh Sense Of Humor Terhadap Komunikasi Interpersonal Pada Anggota Komunitas Stand Up Comedy Indonesia Regional Makassar, (Skripsi, Universitas Negeri Makassar, Makassar, 2016), h. 57.

²⁵ Fajriani, Nurul, Pengaruh Sense Of Humor Terhadap Komunikasi Interpersonal Pada Anggota Komunitas Stand Up Comedy Indonesia Regional Makassar, (Skripsi, Universitas Negeri Makassar, Makassar, 2016), h. 14

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Sense Of Humor*

Menurut Rumondor ada empat faktor yang mempengaruhi *sense of humor*, yaitu:

- a) *Affiliative humor*, individu yang memiliki nilai tinggi dalam faktor ini cenderung menceritakan hal-hal lucu, melemparkan canda atau banyol, senang menghibur orang secara spontan, menggunakan humor untuk meningkatkan hubungan dan untuk meredakan ketegangan interpersonal.
- b) *Self-enhancing humor*, faktor ini melibatkan pandangan yang humoris terhadap hidup, suatu kecenderungan merasa terhibur dengan ketidakpastian hidup dan memiliki perspektif yang humoris bahkan saat menghadapi stress atau kemalangan. faktor ini juga sebagai suatu mekanisme pertahanan diri yang sehat. Mekanisme pertahanan diri ini memungkinkan seseorang untuk menghindari emosi negatif sambil tetap mempertahankan perspektif yang realistik dalam suatu situasi yang berpotensi yang tidak menyenangkan.
- c) *Aggressive humor*, faktor ini berhubungan dengan sarkasme, sindiran, ejekan, cemoohan, atau humor yang bersifat meremehkan dan menggunakan orang lain. faktor ini juga meliputi penggunaan humor untuk memanipulasi orang dan secara tidak langsung menghina. Secara tidak langsung faktor ini berhubungan dengan kecenderungan mengespresikan humor tanpa memikirkan dampaknya pada orang lain.

d) *Self-defeating humor*, faktor ini meliputi humor yang bersifat sangat menghina diri sendiri, berusaha untuk menghibur orang lain dengan melakukan atau mengatakan hal-hal yang lucu mengenai diri sendiri, agar bisa mengambil hati atau mendapatkan persetujuan, membiarkan dirinya dijadikan bahan ejekan orang lain, dan tertawa bersama dengan yang lain saat dijadikan bahan hinaan atau ejekan. faktor ini berkaitan dengan humor sebagai bentuk dari penyangkalan untuk mempertahankan diri, atau kecenderungan untuk melakukan perilaku yang terkait dengan humor sebagai cara untuk menyembunyikan perasaan negative atau cara menghindari masalah. Orang yang menggunakan *self defeating* humor dapat dianggap sebagai orang yang percaya diri oleh teman-temannya, tetapi ia memiliki *self-esteem* yang rendah.²⁶

C. Keterkaitan Antara *Sense Of Humor* dan *Self Control* Mahasiswa yang Berdomisili Di Pondok Pesantren Haji Ya'qub

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Parreira, Thorson, dan Allwardt pada subjek yang berjumlah 208 orang di Portugal, menunjukkan bahwa humor berperan dalam kehidupan manusia, dan dapat membantu menangani situasi yang sulit bagi individu. Humor sebagai bentuk komunikasi yang baik, yaitu cara individu dalam mengekspresikan diri yang berkaitan dengan persepsinya terhadap objek

²⁶ Safawi, Rezky., Hubungan Sense Of Humor Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru, (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang, Maret 2017), h 6.

tertentu. Martin (2007) memaparkan bahwa individu yang memiliki *sense of humor* dan menggunakannya ketika berinteraksi dengan orang yang baru dikenalnya akan menghasilkan penilaian positif, yaitu bahwa orang lain tersebut menganggap dirinya memiliki kepribadian positif.²⁷

Begitu juga dari observasi yang peneliti lakukan, bahwa *sense of humor* mahasiswa pp. hy yang memiliki kategori tinggi akan memiliki kontrol diri (*self control*) yang baik. Sebaliknya jika mahasiswa yang memiliki *sense of humor* yang rendah maka akan memiliki kontrol diri yang kurang baik. Contoh pada saat mahasiswa yang memiliki *sense of humor* yang tinggi saat mahasiswa tersebut melakukan komunikasi dengan lawan bicara, ia memiliki kepercayaan diri yang tinggi serta bisa membawa ranah pembicaraan lebih nyaman. Sebaliknya apabila mahasiswa memiliki *sense of humor* yang rendah, ia kurang percaya diri dalam berkomunikasi, dan kurang bisa membawa ranah pembicaraan menjadi nyaman.

Dari keterangan di atas dan berdasarkan teori-teori yang telah dikemukakan dalam bab ini maka penulis dapat menarik kesimpulan bahwa besar kecilnya *sense of humor* mahasiswa yang berdomisili di Pondok Pesantren Haji Ya'qub berkaitan terhadap *self control*.

²⁷ Fajriani, Nurul, Pengaruh Sense Of Humor Terhadap Komunikasi Interpersonal Pada Anggota Komunitas Stand Up Comedy Indonesia Regional Makassar, (Skripsi, Universitas Negeri Makassar, Makassar, 2016), h. 19.