

## BAB II

### KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS

#### A. Kontrol Diri

Menurut Ghufron (2010.11) kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya, selain itu juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain dan menutupi perasaannya.

Goldfried dan Merbaum (dalam Muhid, 2009.16) mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu.

Harter (dalam Santrock, 2003.15) menyatakan bahwa dalam diri seseorang terdapat suatu system pengaturan diri (*self-regulation*) yang memusatkan perhatian pada pengontrolan diri (*self-control*). Proses pengontrolan diri ini menjelaskan bagaimana diri (*self*) mengatur dan mengendalikan perilaku dalam menjalani kehidupan sesuai dengan

kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku. Jika individu mampu mengendalikan perilakunya dengan baik maka seseorang tersebut akan dapat menjalani kehidupan dengan baik.

Menurut Hurlock (1994:213) kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku melalui pertimbangan kognitif sehingga dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Kemampuan mengontrol diri berkaitan dengan bagaimana seseorang mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya. Chaplin (2002:451) menyatakan bahwa kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintangi impuls-impuls atau tingkah laku impulsif. Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan yang dimiliki oleh tiap individu untuk selalu mengarahkan, mengendalikan, mengatur dan mengubah perilakunya kearah yang lebih positif.

### **1. Jenis dan Aspek Kontrol Diri**

Averill (dalam Ghufroon, 2003:22) menyebut kontrol diri dengan sebutan kontrol personal, yaitu kontrol perilaku (behavior control), kontrol kognitif (cognitive control) dan mengontrol keputusan (decisional control)

#### **a) Kontrol Perilaku (Behavior Control)**

Kontrol perilaku merupakan kesiapan tersedianya suatu respons yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi dua komponen yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated*

*administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan. Apakah dirinya sendiri atau aturan perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal. Kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Ada beberapa cara yang dapat digunakan yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu di antara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir dan membatasi intensitasnya.

b) Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*)

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. Aspek ini terdiri atas dua komponen yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha

menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

c) Mengontrol Keputusan (*Decisional Control*)

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 berbagai kemungkinan tindakan.

Menurut Block dan Block (dalam Ghufon, 2010:12) ada tiga jenis kualitas kontrol diri yaitu *overcontrol*, *under control* dan *appropriate control*. *Over control* merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus. *Undercontrol* merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsivitas dengan bebas tanpa perhitungan yang masak. Sementara *Appropriatecontrol* merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat.

Berdasarkan uraian dan penjelasan di atas, didapatkan beberapa indikator kontrol diri (dalam Ghufon, 2010:26) diantaranya sebagai berikut :

1) Kemampuan mengontrol perilaku

Kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan, dimana terdapat keteraturan untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, apakah oleh dirinya sendiri atau orang lain. Individu yang mampu mengontrol dirinya dengan baik akan mampu mengatur perilakunya sesuai dengan kemampuan dirinya dan bila tidak maka individu akan menggunakan sumber eksternal.

2) Kemampuan mengontrol stimulus

Kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki muncul. Ada beberapa cara yang dapat digunakan yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menghentikan stimulus sebelum berakhir dan melakukan kegiatan yang dapat mengalihkan perhatian dari stimulus.

3) Kemampuan mengantisipasi peristiwa Kemampuan individu dalam mengolah informasi dengan cara menginterpretasi, menilai atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif.

Informasi yang dimiliki individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan akan membuat individu mampu mengantisipasi keadaan melalui pertimbangan secara objektif.

4) Kemampuan menafsirkan peristiwa Penilaian yang dilakukan seorang individu merupakan suatu usaha untuk menilai dan

menafsirkan suatu keadaan dengan memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

- 5) Kemampuan mengambil keputusan Kemampuan seseorang untuk memilih suatu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kemampuan dalam mengontrol keputusan akan berfungsi dengan baik apabila terdapat kesempatan dan kebebasan dalam diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan.

## **B. Proses Belajar**

Pengertian proses pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain, pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik.

Pembelajaran mempunyai pengertian yang mirip dengan pengajaran walaupun mempunyai konotasi yang berbeda. Dalam konteks pendidikan, guru mengajar supaya peserta didik dapat belajar dan menguasai isi pelajaran hingga mencapai suatu obyektif yang ditentukan (aspek kognitif), juga dapat mempengaruhi perubahan sikap (aspek afektif), serta keterampilan (aspek psikomotor) seseorang peserta didik.

Pengajaran memberi kesan hanya sebagai pekerjaan satu pihak yaitu pekerjaan guru saja. Sedangkan pembelajaran menyiratkan adanya interaksi antara guru dengan peserta didik. Adapun menurut Oemar Hamalik (2006.30), Pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun, meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan dan prosedur yang saling mempengaruhi untuk mencapai tujuan pembelajaran, dalam hal ini manusia terlibat dalam sistem pengajaran terdiri dari siswa, guru dan tenaga lainnya, materi meliputi ; buku-buku, papan tulis dan lain-lain. Fasilitas dan perlengkapan terdiri dari ruang kelas dan audiovisual. Prosedur meliputi jadwal dan metode penyampaian informasi, praktek belajar, ujian dan sebagainya.

Pembelajaran biasanya terjadi dalam situasi formal yang secara sengaja diprogramkan oleh guru dalam usahanya mentransformasikan ilmu kepada peserta didik, berdasarkan kurikulum dan tujuan yang hendak dicapai. Melalui pembelajaran peserta didik melakukan proses belajar sesuai dengan rencana pengajaran yang telah diprogramkan. Dengan demikian, unsur kesengajaan melalui perencanaan oleh pihak guru merupakan ciri utama pembelajaran. Upaya pembelajaran yang berakar pada pihak guru dilaksanakan secara sistematis yaitu dilakukan dengan langkah-langkah teratur dan terarah secara sistematis yaitu secara utuh dengan memperhatikan berbagai aspek. Maka konsep belajar dan pembelajaran merupakan dua kegiatan yang berproses dalam suatu sistem. Jadi, dapat disimpulkan bahwa fungsi pembelajaran secara umum adalah merangsang dan menyukseskan proses belajar dan untuk



mencapai tujuan, sedangkan fungsi belajar adalah dapat memanfaatkan semaksimal mungkin sumber belajar untuk mencapai tujuan belajar yaitu terjadinya perubahan dalam diri peserta didik. Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai konsep belajar dan mengajar (pembelajaran) berikut dipaparkan kedua konsep itu.

Banyak definisi belajar yang dikemukakan oleh para ahli pendidikan, diantaranya yaitu (M. Sobry Sutikno 2009:135) mengartikan belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan oleh seseorang untuk memperoleh suatu perubahan yang baru sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Perubahan yang dimaksud di sini adalah perubahan yang terjadi secara sadar (disengaja) dan tertuju untuk memperoleh sesuatu yang lebih baik dari sebelumnya.

Menurut Kimble dan Garmezi sebagaimana dikutip (Nana Sudjana, 2003:148) bahwa belajar adalah perubahan tingkah laku yang relative permanen, terjadi sebagai hasil dari pengalaman. Sedangkan Garry dan Kingsley menyatakan bahwa belajar adalah proses perubahan tingkah laku yang orisinil melalui pengalaman dan latihan. (James O. Wittaker 1994:275) menyatakan bahwa belajar dapat didefinisikan sebagai proses dimana tingkah laku ditimbulkan atau diubah melalui latihan atau pengalaman. Sedangkan Winkel mengartikan belajar adalah suatu proses mental yang mengarah kepada penguasaan pengetahuan atau skill, kebiasaan atau sikap yang semuanya diperoleh, disimpan dan dilaksanakan sehingga menimbulkan tingkah laku yang progresif dan adaptif.



Dari definisi belajar di atas, maka dapat disimpulkan bahwa belajar itu merupakan perubahan tingkah laku atau penampilan melalui pengalaman dan latihan yang dilakukan manusia selama hidupnya melalui kegiatan membaca, mengamati, mendengarkan, meniru dan lain sebagainya. Semua aktivitas dan prestasi hidup manusia tidak lain adalah hasil dari belajar. Karena itu belajar berlangsung secara aktif dan integratif dengan menggunakan berbagai bentuk perbuatan untuk mencapai suatu tujuan.

Dengan kata lain, belajar itu akan menjadi lebih baik jika subyek belajar itu mengalami atau melakukannya, jadi tidak bersifat verbalistik. Belajar adalah suatu proses yang ditandai dengan adanya perubahan pada diri seseorang. Perubahan sebagai hasil dari proses belajar dapat ditunjukkan dalam berbagai bentuk seperti berubahnya pengetahuan, sikap, tingkah laku, keterampilan, kecakapan, kebiasaan, serta perubahan aspek-aspek lain yang ada pada individu yang belajar. Jadi, dengan proses belajar itu manusia akan mengalami perubahan secara menyeluruh meliputi aspek jasmaniah dan rohaniah. Orang dapat belajar meski tidak ada seorangpun yang mengajar. Apa yang ia pelajari dan ia kerjakan akan sangat bergantung kepada kebutuhan dan motivasinya. Kebutuhan dan motivasi seseorang menjelma menjadi tujuan seseorang dalam belajar.

Dengan demikian, belajar itu berorientasi kepada tujuan si pembelajar. Sedangkan fungsi guru atau orang lain dapat mengarahkan belajar, menyajikan bahan pelajaran dan dapat mendorong seseorang untuk belajar. Menurut Ilmu Jiwa Daya, belajar adalah usaha melatih daya-daya agar berkembang sehingga

dapat berpikir, mengingat, dan sebagainya. Menurut teori ini jiwa manusia terdiri dari berbagai daya seperti daya berpikir, mengingat, perasaan, mengenal, kemauan dan sebagainya. Daya-daya tersebut berkembang dan berfungsi jika dilatih dengan bahan-bahan dan cara-cara tertentu.

Menurut teori Ilmu Jiwa Asosiasi, belajar berarti membentuk hubungan-hubungan stimulus respon dan melatih hubungan-hubungan tersebut agar bertalian dengan erat. Pandangan teori ini dilatar belakangi oleh pendapat bahwa jiwa manusia terdiri dari asosiasi berbagai tanggapan yang masuk ke dalam jiwa.

Dalam proses belajar mengajar di sekolah sering ada ceramah atau kuliah dari guru atau dosen. Tugas siswa adalah mendengarkan. Dengan ceramah, tidak semua orang dapat memanfaatkan situasi ini untuk belajar. Seseorang dapat dikatakan belajar apabila ia mendengarkan ceramah dari guru, didorong oleh kebutuhan, motivasi dan tujuan tertentu.

1. Memandang/melihat

Setiap stimulus visual memberi kesempatan bagi seseorang untuk belajar. Agar materi pelajaran dapat dikuasai dengan sebaik-baiknya oleh siswa, maka di dalam proses belajar mengajar perlu juga dilibatkan indera penglihatan, dengan cara observasi atau mengamati obyek yang sedang di bahas, misalnya di dalam pelajaran ekonomi, untuk membahas tentang perekonomian maka sebaiknya dilakukan praktek yaitu mengamati kondisi ekonomi yang ada dimasyarakat.

## 2. Meraba dan mencicipi/mengecap

Meraba, mencium/membau dan mengecap adalah aktivitas sensoris seperti halnya pada mendengarkan dan memandang. Segenap stimulus yang dapat diraba, dicium atau dikecap merupakan situasi yang memberikan kesempatan bagi seseorang untuk belajar.

Aktivitas meraba, mencium atau mengecap sesuatu obyek dapat dikatakan belajar, apabila aktivitas-aktivitas itu didorong oleh keperluan, motivasi untuk mencapai tujuan tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya.

## 3. Menulis dan Mencatat

Setiap aktivitas penginderaan yang mempunyai tujuan, akan memberikan kesan-kesan yang berguna bagi aktivitas belajar selanjutnya. Kesan-kesan itu merupakan materi untuk maksud-maksud belajar selanjutnya. Materi atau obyek yang ingin dipelajari lebih lanjut harus memberi kemungkinan untuk dipraktekkan. Beberapa materi di antaranya terdapat di dalam buku-buku. Untuk keperluan belajar dapat dibuat catatan dari setiap buku yang pernah dibaca. Bahkan dalam situasi seperti ceramah, diskusi, demonstrasi dan sebagainya dapat dibuat catatan untuk keperluan belajar dimasa-masa selanjutnya.

## 4. Membaca

Belajar adalah aktif, artinya apabila membaca untuk tujuan belajar hendaknya dilakukan dengan serius atau dengan sungguh-sungguh. Membaca untuk keperluan belajar, misalnya harus dimulai dengan memperhatikan judul-judul bab, topik-topik utama dari sebuah buku dan

berorientasi kepada keperluan dan tujuan. Kemudian memilih topik-topik utama dari sebuah buku dan berorientasi kepada keperluan atau tujuan itu.

#### 5. Membuat Ikhtisar atau Ringkasan

Banyak orang merasa terbantu dalam belajarnya karena menggunakan ikhtisar-ikhtisar materi yang dibuatnya. Ikhtisar atau ringkasan memang dapat membantu dalam hal mengingat atau mencari kembali materi dalam buku.

#### 6. Mengingat

Mengingat dengan maksud agar ingat tentang sesuatu belum termasuk sebagai aktivitas belajar. Mengingat yang didasari atas kebutuhan serta kesadaran untuk mencapai tujuan belajar lebih lanjut adalah termasuk aktivitas belajar, apalagi jika mengingat itu berhubungan dengan aktivitas-aktivitas belajar lainnya.

#### 7. Berpikir

Berpikir adalah termasuk aktivitas belajar. Dengan berpikir, orang memperoleh penemuan baru, setidaknya orang akan menjadi tahu tentang hubungan antar sesuatu.

#### 8. Latihan atau Praktek

Latihan atau praktek termasuk aktivitas belajar. Orang yang melaksanakan kegiatan berlatih tentunya sudah mempunyai dorongan untuk mencapai tujuan tertentu yang dapat mengembangkan sesuatu aspek pada dirinya. Latihan atau praktek merupakan salah satu aktivitas belajar yang seharusnya selalu dilakukan oleh individu yang belajar. Misalnya dengan

latihan mengerjakan soal-soal Matematika akan memperbesar kemampuan dalam memahami dan menguasai pelajaran matematika tersebut.

### C. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Belajar

Proses belajar adalah sesuatu yang menyebabkan terjadinya perubahan dalam tingkah laku serta kecakapan, berhasil atau tidaknya belajar itu tergantung kepada bermacam-macam faktor.

Berdasarkan asalnya, faktor-faktor yang mempengaruhi belajar ada dua yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal yaitu faktor-faktor yang berasal dari luar individu yang belajar, sedangkan faktor-faktor internal yaitu faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu yang belajar.

Hal ini sesuai dengan pendapat M. Ngalim Purwanto (2005:67) dalam sebuah bukunya yaitu :

1. Faktor yang ada pada diri organisme itu sendiri yang kita sebut faktor individual.
2. Faktor yang ada diluar individu yang kita sebut faktor sosial.
3. Faktor lingkungan merupakan unsur yang datang dari luar diri siswa yaitu Lingkungan Keluarga, Sekolah dan Masyarakat. Lingkungan Fisik Sekolah, sarana dan prasarana perlu ditata dan dikelola agar dapat menyenangkan dan membuat siswa merasa nyaman untuk belajar. Kebutuhan emosional psikologis juga perlu mendapat perhatian, misalnya kebutuhan rasa aman, berprestasi, dihargai, diakui, yang harus di penuhi agar prestasi belajar timbul dan dapat di pertahankan. Yang termasuk ke dalam faktor individual

antara lain: faktor kematangan/pertumbuhan pribadi. Sedangkan yang termasuk faktor sosial antara lain faktor keluarga/keadaan rumah tangga, guru dan cara mengajarnya, alat-alat yang dipergunakan dalam belajar mengajar, lingkungan dan kesempatan yang tersedia.

Jika belajar diartikan sebagai suatu kegiatan menghafal sejumlah fakta-fakta, maka seseorang yang telah belajar yang ditandai dengan banyaknya fakta-fakta yang dapat di hafalkan guru yang berpendapat demikian akan merasa puas jika murid-muridnya telah sanggup menghafal sejumlah fakta di luar kepala.

Adapula yang berpendapat bahwa belajar adalah sama saja dengan latihan, sehingga hasil belajar akan nampak dalam keterampilan-keterampilan tertentu. Sebagai hasil latihan, untuk banyak memperoleh kemajuan, seseorang harus dilatih dalam berbagai aspek tingkah laku sehingga diperoleh suatu pola tingkah laku yang otomatis, seperti misalnya agar seorang anak mahir dalam akuntansi maka ia harus banyak dilatih mengerjakan soal-soal akuntansi.

Pendapat orang tentang belajar bermacam-macam. Adanya perbedaan pendapat tersebut disebabkan karena adanya kenyataan bahwa perbuatan belajar itu sendiri bermacam-macam. Banyak jenis kegiatan yang oleh kebanyakan orang dapat disepakati sebagai perbuatan belajar, misalnya menirukan ucapan kalimat, mengumpulkan pembendaharaan kata, mengumpulkan fakta-fakta, menghafal lagu dan lain sebagainya.

Ada ketiga pengertian tentang belajar yang di kemukakan oleh para ahli tersebut, maka dapat ditarik suatu pengertian mengenai belajar yaitu, proses

interaksi seseorang dengan sumber belajar menyebabkan terjadi perubahan tingkah laku pada diri orang tersebut baik dalam bentuk pengetahuan, keterampilan dan sikap.

Menurut Abu Ahmadi dan (Widodo Supriyono 1991:10) belajar merupakan suatu proses perubahan yaitu perubahan di dalam tingkah laku sebagai hasil interaksi dengan lingkungannya di dalam memenuhi kebutuhan hidupnya.

Perubahan-perubahan tersebut akan dinyatakan dalam seluruh aspek tingkah laku.

- a) Pengertian belajar dikemukakan oleh (Herman H. Hudojo 2003:36), adalah Karena itu seseorang dikatakan belajar, bila dapat diasumsikan dalam diri orang itu menjadi suatu proses kegiatan yang mengakibatkan suatu perubahan tingkah laku. Perubahan tingkah laku itu memang dapat diamati dan berlaku dalam waktu relative lama itu disertai usaha orang tersebut sehingga orang itu dari tidak mampu mengerjakan sesuatu menjadi mampu mengerjakannya.
- b) Belajar merupakan suatu usaha yang dilakukan oleh seseorang yang dapat menyebabkan terjadinya perubahan tingkah laku, yang menetap dalam waktu relatif lama. Definisi belajar adalah kegiatan yang dilakukan secara sadar oleh seseorang yang menghasilkan perubahan tingkah laku pada dirinya sendiri, baik dalam bentuk pengetahuan dan keterampilan baru maupun dalam bentuk sikap dan nilai yang positif. Selama berlangsungnya kegiatan belajar, terjadi proses interaksi antara orang yang melakukan



kegiatan yang belajar yaitu siswa / mahasiswa dengan sumber belajar, baik berupa manusia yang berfungsi sebagai fasilitator yaitu guru / dosen maupun yang berupa non manusia.

- c) Perubahan yang terjadi dalam diri individu banyak sekali baik sifat maupun jenisnya karena itu sudah tentu tidak setiap perubahan dalam diri individu merupakan perubahan dalam arti belajar.

Ada beberapa ciri perubahan tingkah laku dalam belajar dapat penulis dikemukakan sebagai berikut :

- 1) Perubahan yang terjadi secara sadar ini berarti bahwa individu yang belajar akan menyadari. Perubahan dalam dirinya, sekurang-kurangnya individu merasakan telah terjadi adanya suatu perubahan dalam dirinya, “misalnya ia menyadari bahwa pengetahuannya bertambah, kebiasaannya bertambah”. Jadi perubahan tingkah laku individu yang terjadi karena mabuk atau dalam keadaan tidak sadar, tidak termasuk perubahan dalam pengertian belajar.
- 2) Perubahan dalam belajar bersifat Fungsional Sebagai hasil belajar, perubahan yang terjadi dalam diri individu berlangsung terus menerus dan tidak statis. Satu perubahan yang terjadi akan menyebabkan perubahan berikutnya dan akan berguna bagi kehidupan ataupun proses belajar berikutnya.
- 3) Perubahan dalam belajar bersifat positif dan aktif

Dalam perbuatan belajar, perubahan-perubahan itu senantiasa bertambah dan tertuju untuk memperoleh suatu yang lebih baik dari sebelumnya. Dengan demikian makin banyak usaha belajar itu dilakukan,

makin banyak dan makin baik perubahan yang diperoleh. Perubahan yang bersifat aktif artinya bahwa perubahan itu tidak terjadi dengan sendirinya melainkan karena usaha individu itu sendirinya.

4) Perubahan dalam belajar bukan bersifat sementara

Perubahan yang bersifat sementara atau temporer yang terjadi hanya untuk beberapa saat saja, seperti berkeringat, keluar air mata, dan sebagainya, tidak dapat digolongkan sebagai perubahan yang terjadi karena proses belajar bersifat menetap, misalnya kecakapan seseorang memainkan piano setelah belajar, tidak akan hilang begitu saja melainkan akan terus dipergunakan atau dilatih.

5) Perubahan dalam belajar bertujuan atau terarah.

Bahwa perubahan tingkah laku itu terjadi karena adanya tujuan yang akan dicapai. Perubahan yang terjadi di dalam belajar mengarah kepada perubahan tingkah laku yang benar-benar disadari. Misalnya saja seseorang yang belajar mengetik, sebelumnya sudah menetapkan apa yang mungkin dapat dicapai dalam belajar mengetik atau tingkat kecakapan mana yang dicapainya. Dengan demikian perbuatan belajar yang dilakukan senantiasa terarah kepada tingkah laku yang telah ditetapkan sebelumnya.

6) Perubahan mencakup seluruh aspek tingkah laku

Perubahan yang diperoleh individu melalui proses belajar adalah merupakan perubahan keseluruhan tingkah laku. Hal ini sesuai dengan pendapat Abu Ahmadi dan Widodo Supriyono (1991: 91) yaitu, “Jika seseorang belajar sesuatu, sebagai hasilnya ia akan mengalami perubahan

tingkah laku secara menyeluruh dalam sikap kebiasaan, keterampilan, pengetahuan dan sebagainya”.

#### **D. Tujuan Belajar**

Jika dirinci, sebenarnya tujuan belajar itu sangat banyak dan untuk mencapai suatu tujuan harus diciptakan suatu sistem lingkungan tertentu. Apabila tujuan belajar itu adalah pengembangan nilai efektif, maka memerlukan sistem lingkungan yang berbeda dengan tujuan belajar lainnya. Hal ini sesuai dengan pendapat Sardiman yaitu, “Tujuan belajar untuk pengembangan nilai afeksi memerlukan sistem lingkungan yang berbeda dengan sistem yang dibutuhkan untuk belajar pengembangan gerak, dan begitu seterusnya”. (Sadirman, 1990 ; 28)

Tujuan-tujuan belajar yang diusahakan untuk dicapai dengan tindakan intruksional, biasanya berbentuk pengetahuan dan keterampilan, serta sikap sedangkan tujuan-tujuan yang lebih merupakan hasil sampingan yaitu misalnya : kemampuan berfikir kritis dan kreatif, sikap terbuka dan demokratis, menerima pendapat orang lain.

Secara umum tujuan belajar itu ada tiga jenis yaitu sebagai berikut :

##### 1. Untuk mendapatkan pengetahuan

Mempunyai pengetahuan dan kemampuan berpikir sebagai sesuatu yang tidak dapat dipisahkan. Dengan perkataan lain tidak dapat mengembangkan kemampuan berfikir tanpa bahan pengetahuan. Sebaliknya kemampuan berfikir akan memperkaya pengetahuan. Tujuan

inilah yang memiliki kecendrungan lebih besar perkembangannya di dalam kegiatan belajar. Dalam hal ini peranan guru sebagai pengajar lebih dominan. Adapun jenis interaksi atau cara yang dipergunakan untuk kepentingan itu pada umumnya dengan model kuliah atau menggunakan metode ceramah, pemberian tugas-tugas bacaan. Dengan cara demikian anak didik/siswa akan diberikan pengetahuan sehingga menambah pengetahuannya.

## 2. Penambahan konsep dan keterampilan

Penambahan konsep atau merumuskan konsep juga memerlukan suatu keterampilan. Jadi keterampilan yang bersifat jasmani adalah keterampilan-keterampilan yang dapat dilihat diamati, sehingga akan menitik beratkan pada keterampilan gerak/penampilan anggota tubuh seseorang yang sedang belajar. Sedangkan keterampilan rohani lebih rumit, karena tidak selalu berurusan dengan masalah-masalah yang dapat dilihat, tetapi lebih abstrak, menyangkut persoalan-persoalan penghayatan serta keterampilan berfikir, kreativitas untuk menyelesaikan dan merumuskan suatu masalah atau konsep.

Keterampilan tentang sesuatu dapat dikembangkan di dalam diri anak, dengan cara memberikan latihan-latihan. Demikian juga mengungkapkan perasaan melalui bahasa tulis atau lisan. Interaksi yang mengarah kepada pengembangan keterampilan mempunyai kaidah-kaidah tertentu dan bukan semata-mata hanya menghafal atau meniru.

### 3. Pembentukan sikap

Dalam menumbuhkan sikap mental, perilaku dan pribadi anak didik, guru harus lebih bijak dan hati-hati dalam pendekatannya. Untuk ini diperlukan kecakapan mengarahkan motivasi dan berfikir dengan tidak lupa menggunakan pribadi guru itu sendiri sebagai contoh atau modal. Dalam interaksi belajar mengajar guru akan senantiasa diobservasi, dilihat, didengar dan ditiru semua perilakunya oleh para siswanya. Dengan demikian besar kemungkinannya para siswa akan meniru sikap dan perilaku gurunya. Pembentukan sikap mental dan perilaku anak didik tidak akan terlepas dari penanaman nilai-nilai luhur kepribadian bangsa yaitu pancasila serta nilai-nilai keagamaan. Oleh karena itu guru tidak sekedar sebagai pengajar, tetapi betul-betul sebagai pendidik yang selalu berusaha menanamkan, mewariskan nilai-nilai luhur tersebut kepada anak didiknya. Jadi pada dasarnya tujuan belajar itu adalah untuk mendapatkan pengetahuan, keterampilan dan sikap.

Hal ini sesuai dengan pendapat Saediman yaitu :

- a) Hal ihwal keilmuan dan pengetahuan, konsep atau fakta (kognitif)
- b) Hal ihwal personal, kepribadian atau sikap (afektif)
- c) Hal ihwal kelakuan, keterampilan atau penampilan (psikomotorik)

### **E. Hubungan Antara Kontrol Diri Siswa Terhadap Proses Belajar**

Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana seseorang mengendalikan emosinya serta dorongan-dorongan negatif dalam dirinya kearah yang lebih

positif, bermanfaat dan dapat diterima secara sosial. Saat berada di lingkungan sosialnya, ketika berinteraksi dengan orang lain seseorang akan cenderung berusaha untuk menampilkan perilaku yang dianggap paling tepat dan benar bagi diri dan lingkungan sekitarnya. Hal ini dipertegas oleh Zulkarnain (2015.43) yang melakukan telaah pustaka untuk melihat hubungan kontrol diri terhadap proses belajar. Berdasarkan telaah pustaka tersebut diperoleh suatu kesimpulan bahwa ada hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan proses belajar. Ini berarti semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki seseorang maka semakin rendah proses yang dimilikinya. Kontrol diri berperan dalam proses siswa pada saat belajar. Hal ini sejalan dengan beberapa teori yang menyatakan bahwa kontrol diri yang dilakukan karena siswa belajar kelompok bersama sehingga dalam memuaskan keinginannya siswa harus mengontrol diri dalam proses belajar dan juga guru mendorong siswa untuk secara konstan menyusun standar yang lebih baik bagi siswanya, sehingga dalam rangka memenuhi tuntutan tersebut dibutuhkan pengontrolan diri agar dalam proses pencapaian standar tersebut individu tidak melakukan hal-hal yang menyimpang (Ghufron, 2010.11).

#### **F. Kerangka Berpikir**

Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya, selain itu juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan

untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain dan menutupi perasaannya.

Berdasarkan di atas bisa disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif.

Kontrol diri pada dasarnya memberikan kemampuan-kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu untuk selalu memberikan bimbingan ke arah yang lebih positif. Dengan demikian siswa dalam belajar harus bisa mengendalikan dan mengubah perilakunya ke arah yang lebih positif.

Sedangkan proses belajar merupakan proses interaksi belajar siswa dengan pendidik supaya mengarah kepada penguasaan pengetahuan atau skill, kebiasaan atau sikap sehingga menimbulkan tingkah laku yang progresif dan adaptif.

Kaitannya dengan proses belajar, proses belajar adalah proses perubahan tingkah laku yang orisinal melalui pengalaman dan latihan.

## **G. Hipotesis**

Sugiyono (2013 :96) hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Berdasarkan acuan di atas, maka peneliti merumuskan hipotesis terdiri dari dua hal :



HO = Tidak ada Hubungan Antara Kontrol Diri Terhadap Proses Belajar Siswa

Kelas VIII (B) MTsN Sumenep Tahun Ajaran 2017-2018.

HA = Ada Hubungan Antara Kontrol Diri Terhadap Proses Belajar Siswa Kelas

VIII (B) MTsN Sumenep Tahun Ajaran 2017-2018.

