

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Self-control (pengendalian diri) adalah kesanggupan untuk dengan sadar mengontrol sikap, perilaku, dan tindakan sehingga sesuai dengan norma dan nilai sosial di lingkungan anda dikenal sebagai pengendalian diri. Kecerdasan emosional merupakan salah satu komponen penting. Ancaman terbesar bagi manusia berasal dari dalam dirinya sendiri, bukan dari sumber luar.¹

Menurut Michele Borba, penegndalian diri didefinisikan seperti keterampilan individu guna menegendalikan perilaku individu dengan hati nurani dan pikiran. Kontrol diri juga memberi kemampuan untuk berkata "tidak" dan memilih tindakan moral. Karena itu, keputusan mereka tidak hanya aman tetapi juga bijaksana. Kemampuan ini membantu seseorang menghindari langkah yang beresiko. Mengasih durasi terhadap seseorang demi mengantisipasi dan memikirkan efek daripada tindakannya.²

Berdasarkan pengertian tersebut, *self-control* tidak hanya dipahami sebagai kemampuan mengendalikan perilaku, tetapi juga mencakup kemampuan mengelola pikiran, emosi, dan pengambilan keputusan secara rasional dalam

¹Phanny Tandy Kakahue, "Self Control Leader Model as an Answer to Overcome the Questions of Leadership in the Era of the Revolution 0.5," *JPPI jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia* 8, no. 3 (2022): 580–81.

²Robby Hernanda, "Stabilitas Emosi dengan Pengendalian Diri pada Pasien Hipertensi," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 8, no. 3 (Juni 2020): 482–489.

menghadapi berbagai situasi kehidupan. Kemampuan ini menjadi sangat penting bagi orang tua karena setiap keputusan dan respons yang mereka tunjukkan akan memengaruhi pola pengasuhan serta perkembangan anak. Orang tua yang memiliki *self-control* yang baik cenderung mampu mengendalikan emosi ketika menghadapi konflik, mempertimbangkan dampak dari setiap tindakan, serta memberikan respons yang lebih bijaksana. Sebaliknya, rendahnya *self-control* dapat menyebabkan orang tua bertindak secara impulsif, mudah terpancing emosi, dan kurang mampu mengelola tekanan yang muncul dalam kehidupan keluarga. Oleh karena itu, *self-control* menjadi salah satu aspek penting yang perlu dianalisis untuk memahami perilaku orang tua dalam menjalankan perannya di dalam keluarga.

Terutama pada orangtua yang sering menghadapi situasi yang memicu emosi, seperti konflik dengan anak, tekanan ekonomi, dan tuntutan sosial. Situasi ini dapat menyebabkan perilaku pengasuhan yang tidak sesuai jika tidak dikelola dengan baik. Orangtua diharapkan dapat mengendalikan emosi mereka, bersikap lebih bijaksana, dan menampilkan perilaku pengasuhan yang konstruktif melalui pengelolaan pikiran dan keyakinan yang lebih rasional.³

Pengawasan individu didalam aktivitas harian berarti itu merupakan kemampuan seseorang untuk mengontrol emosi mereka, mengontrol keinginan

³Juli Yanti Harahap, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Ketergantungan Internet Di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan", *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 3, no. 2, 2016.

mereka, dan mempertimbangkan tindakan mereka berdampak apa. Mereka yang memiliki kontrol diri baik cenderung menunda kepuasan sementara untuk tujuan jangka panjang, lebih sabar dalam menghadapi konflik, dan konsisten dalam menjalankan pertanggungjawaban. Kebalikanya, mereka memiliki pengendalian diri yang dangkal biasanya berperilaku secara impulsif, mudah marah, sulit mengatur emosi, dan cenderung mengambil keputusan tanpa mempertimbangkan banyak hal. Fenomena ini sering terjadi di banyak tempat, seperti rumah, sekolah, dan tempat kerja. Kontrol diri mempengaruhi keberhasilan akademik, hubungan sosial yang bermanfaat, dengan keahlian beradaptasi dengan individu serta penduduk.⁴

Berdasarkan hasil wawancara awal dengan informan, menunjukkan bahwa PB sering mengalami kesulitan untuk mengendalikan respons emosinya, terutama ketika menghadapi perilaku anak yang tidak sesuai dengan harapan atau ketika kondisi fisiknya lelah. Dalam situasi seperti itu, respon yang muncul cenderung spontan dan emosional, sehingga PB menyadari bahwa mengendalikan diri menjadi tantangan dalam menjalankan peran pengasuhan. Kondisi ini berdampak pada emosi PB secara pribadi, serta kualitas hubungan keluarga dan pola interaksi dengan anak. Menurut data lapangan yang dikumpulkan penulis, fenomena ini menunjukkan bahwa masalah *self-control* pada PB adalah kondisi

⁴Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L., "High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success," *Journal of Personality* 72, no. 2 (2004): 271–3.

yang benar-benar terjadi dalam kehidupan keluarga. Oleh karena itu, kasus PB harus menjadi fokus penelitian lebih lanjut, khususnya untuk memahami dinamika pengendalian diri orang tua dalam konteks pengasuhan keluarga. Nilai-nilai tradisional, pola komunikasi orang tua, anak, dan tuntutan peran otoritas orang tua sering memengaruhi kesulitan pengasuhan di lingkungan pedesaan secara sosial dan budaya. Dalam situasi seperti ini, kemampuan orang tua untuk mengendalikan diri sendiri sangat penting untuk membangun hubungan keluarga yang sehat. Akibatnya, kasus PB menarik untuk diteliti lebih lanjut untuk memahami proses pengendalian diri orang tua di Dusun Bela'.⁵

Suatu pendekatan yang dapat menjelaskan secara sistematis hubungan antara pikiran, emosi, dan tindakan diperlukan, berdasarkan uraian tentang dinamika *self-control* orang tua dan temuan data lapangan yang menunjukkan adanya kesulitan dalam pengendalian emosi dan perilaku pengasuhan. Faktor situasional bukan satu-satunya yang mempengaruhi masalah *self-control* orang tua; keyakinan pribadi seseorang dan cara mereka melihat situasi dipengaruhi juga. Dalam situasi seperti ini, pendekatan *rasional emotif* menjadi relevan karena menekankan bagaimana pikiran dan keyakinan mempengaruhi respons emosional dan perilaku seseorang. Oleh karena itu, pendekatan *rasional emotif* sebagai fondasi teoritis untuk memahami dan membantu orang tua mengembangkan kemandirian diri mereka selama pengasuhan keluarga.

⁵Markus, Hasil wawancara awal oleh penulis, (10, Februari, 2026)

Pendekatan yang dikenal sebagai terapi *rasional emotif* merupakan mekanisme yang mengajarkan seseorang seperti apa pola keyakinan mereka membantu perasaan dan tindakan mereka saat menghadapi berbagai peristiwa dalam hidup mereka. Pendekatan ini menekankan bagaimana pikiran mengubah emosi, maka masuk didalam perawatan pikiran.⁶ Ellis, seseorang psikolog praktisi, memperkenalkan terapeutik ini pada tahun 1955. ini pertama kali disebut sebagai terapi rasional, tetapi banyak orang menganggapnya tidak penting baginya untuk mempelajari emosi konselin. Setelah itu, dalam era 1961, beliau memodifikasi sebutan menjadi *emotif rational therapy*. Iya menciptakan terapeutik *rasional emotif* (TRE) yang menggabungkan pendekatan behavioral, humanistik, dan filosofis. Beragam kemiripan TRE. Menggunakan terapeutik yang berfokus pada pikiran, tidakan, yang menegaskan bahwa berpikir, mempertimbangkan, menarik kesimpulan, mengkaji, dan bertindak. Terapeutik *rasional emotif* berdasarkan pada gagasan bahwa perasaan, perilaku, serta kognisi saling berhubungan dan juga mempunyai relasi alasan konsekuensi umpan balik.⁷ Konseling *rasional emosional* dilakukan melalui berbagai pendekatan sistematis dan bervariasi yang ditujukan guna mengganti perilaku di dalam batas sasaran yang disepakati dengan konseli dan juga konselor. Menurut tugas konselor,

⁶Bakhrudin All Habsy, "Konseling Rasional Emotif Perilaku: Sebuah Tinjauan Filosofis," *Indonesian Journal of Educational Counseling* 2, no. 1 (Januari 2018): 13–30.

⁷Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (Bandung: PT Refika Aditama, 2013): 237.

masalah tersebut disebabkan oleh karena persepsi dan pikiran yang terganggu, irasionalitas dan upaya untuk memecahkan masalah kembali ke sumbernya.⁸

Model A-B-C dapat digunakan untuk menjelaskan dinamika masalah *self-control* dalam kasus PB. Situasi pengasuhan yang menekan, seperti perilaku anak yang tidak sesuai dengan harapan, kelelahan fisik, dan peningkatan beban tanggung jawab keluarga, merupakan *antecedent event* (A) pada PB. Selanjutnya, keyakinan (B) PB terhadap situasi tersebut dimaknai. Kepercayaan bahwa anak harus selalu patuh atau bahwa sebagai orang tua, dia tidak boleh gagal mendidik anaknya. Keyakinan semacam ini, ketika tidak rasional, menyebabkan tekanan emosional yang tinggi. Akibatnya, akibat (C) pada PB adalah respons emosional dan perilaku yang tidak sesuai, seperti reaksi spontan, marah, dan kesulitan mengendalikan diri dalam interaksi dengan anak. Hal ini menunjukkan bahwa PB mengalami masalah *self-control* karena pemahamannya tentang situasi pengasuhan, bukan situasi itu sendiri. Oleh karena itu, pendekatan *rasional emotif* berguna dan mendukung PB mengenali serta memodifikasi keyakinan yang tidak irasional. Ini memungkinkannya untuk membangun respons emosional dan perilaku yang lebih terkendali dan konstruktif saat menjalankan tanggung jawab sebagai orang tua.

Dalam penelitian ini, Pendekatan *Rasional Emotif* tidak digunakan sebagai bentuk intervensi, terapi, maupun proses konseling yang diberikan kepada

⁸Putu Agus Semara Putra Giri, "Konseling Model Rasional Emotif dalam Menanggulangi Gangguan Emosional Siswa," *Widyadari* 21, no. 2 (Oktober 2020): 665–75,

informan, melainkan digunakan sebagai model atau kerangka analisis untuk memahami dinamika self-control orang tua. Melalui konsep-konsep dalam Pendekatan Rasional Emotif, khususnya hubungan antara peristiwa (activating event), keyakinan (belief), dan konsekuensi emosional maupun perilaku (consequence), peneliti menganalisis bagaimana pola pikir yang dimiliki orang tua memengaruhi kemampuan mereka dalam mengelola emosi dan mengendalikan perilaku ketika menghadapi berbagai situasi pengasuhan. Dengan demikian, pendekatan ini berfungsi sebagai landasan teoritis dalam menginterpretasikan temuan penelitian, bukan sebagai metode perlakuan atau pendampingan terhadap informan.

Pendekatan *Rasional Emotif* memberikan landasan teoritis untuk memahami hubungan antara pola pikir, emosi, dan perilaku seseorang. Dalam penelitian ini, pendekatan tersebut digunakan sebagai perspektif analisis untuk mengkaji dinamika self-control orang tua di Dusun Bela'. Melalui perspektif ini, peneliti dapat mengidentifikasi bagaimana keyakinan yang dimiliki orang tua memengaruhi respons emosional dan perilaku mereka dalam menjalankan peran pengasuhan. Dengan demikian, Pendekatan Rasional Emotif berfungsi sebagai kerangka konseptual dalam menganalisis data penelitian dan menginterpretasikan temuan yang diperoleh di lapangan.

Berdasarkan pemahaman tentang *self-control* banyak peneliti yang membahas tentang *self-control*. Hasil penelitian dari Erdina Indrawati dan Rahimi, menjelaskan bahwa sebagai orang tua, mereka harusnya melakukan peran mereka

sebagai orang tua dengan mengawasi perilaku semua anggota keluarga, lebih-lebih terhadap anak yang memasuki masa remaja untuk memastikan pertumbuhan remaja dan mencegah kontrol diri yang tidak sesuai dengan norma masyarakat dan kecenderungan kenakalan. Meningkatkan hubungan keluarga yang kuat melalui hubungan yang baik, pengertian, menghargai, serta memotivasi.⁹

Adapun peneliti terdahulu yang mengkaji tentang *self-control* (kontrol diri) yang membahasnya dalam, Bagaimana Kelekatan Terhadap Orangtua Mempengaruhi Kontrol Diri Remaja Deni Hidayat. perasaan yang tidak konsisten Hal ini dapat menyebabkan remaja kehilangan kontrol diri. Pengendalian diri adalah kemampuan seseorang untuk mengatur dan mengarahkan perilakunya sesuai dengan situasi. Remaja yang memiliki pengendalian diri yang baik cenderung mampu menyelesaikan masalah dengan benar dan menghindari tindakan menyimpang. Bukan hanya usia atau pengalaman yang memengaruhi pengendalian diri; peran dan bimbingan orang tua juga sangat berpengaruh. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya dampak dari keterikatan orangtua terhadap penendalian diri. Hasil riset membuktikan bahwa keterikatan ayah dan ibu sangat berpengaruh terhadap penendalian diri.¹⁰

⁹Erdina Indrawati dan Sri Rahimi, "Fungsi Keluarga dan *Self Control* Terhadap Kenakalan Remaja", dalam *Jurnal Ikraith-Humaniora* "Jurnal Universitas Persada Indonesia Y.A.I 3, no. (2019): 87-8.

¹⁰Deni Hidayat, Kontrol Diri Remaja Ditinjau Dari Kelekatan Terhadap Orang tua, (Skripsi Sarjana Universitas Muhammadiyah Malang, 2018)

Selain itu penelitian Aroma & Rahayu, mendukung temuan di atas, yang mendapati yakni orang dengan *self control* yang rendah suka mengambil resiko dan melanggar aturan tanpa memperhatikan akibatnya; sebaliknya, orang dengan *self control* yang tinggi mampu menekan perilaku agresif.¹¹

Hasil penelusuran literatur menunjukkan bahwa banyak penelitian tentang kenakalan dan *self-control* remaja, seperti yang dilakukan oleh Erdina Indrawati & Rahimi, Deni Hidayat, dan Aroma & Seminar, menekankan perilaku remaja sebagai subjek utama, dengan orang tua diposisikan sebagai pendukung pasif. Berdasarkan hasil penelusuran literatur, hingga saat ini masih sangat terbatas penelitian yang menganalisis *self-control* orang tua menggunakan Pendekatan Rasional Emotif sebagai kerangka analisis, khususnya pada masyarakat pedesaan seperti Dusun Bela'. Sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada remaja atau menggunakan Pendekatan Rasional Emotif sebagai bentuk intervensi. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan karena menggunakan Pendekatan Rasional Emotif sebagai pisau analisis untuk memahami dinamika *self-control* orang tua dalam konteks kehidupan keluarga dan budaya masyarakat Dusun Bela'.

Penelitian ini berfokus pada analisis *self-control* orang tua dengan menggunakan pendekatan *Rasional Emotif* pada masyarakat di Dusun Bela'. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana pendekatan Rasional

¹¹Aswar dan Faizal Ramadan Syah Pusadan, "Peran *Self Control* terhadap Perilaku Agresi Orang Tua kepada Anak," *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi* 5, no. 2 (2020): 232.

Emotif menjelaskan hubungan antara pola pikir, emosi, dan perilaku orang tua dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan, khususnya dalam menjalankan peran sebagai orang tua di tengah kehidupan masyarakat agraris yang masih menjunjung tinggi nilai-nilai sosial dan budaya setempat. Analisis dilakukan untuk mengidentifikasi bentuk-bentuk pengendalian diri yang dimiliki orang tua serta faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan mereka dalam mengelola emosi, mengubah pola pikir yang kurang rasional, dan mengendalikan perilaku sehari-hari. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai *self-control* orang tua berdasarkan perspektif pendekatan *Rasional Emotif* serta menjadi kontribusi bagi pengembangan kajian konseling pastoral dalam memahami dinamika pengendalian diri orang tua di Dusun Bela'.

B. Fokus Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, fokus penelitian ini adalah menganalisis *self-control* orang tua di Dusun Bela' berdasarkan pendekatan *Rasional Emotif*. Analisis tersebut difokuskan pada keterkaitan antara pola pikir, emosi, dan perilaku orang tua dalam menghadapi berbagai situasi yang berkaitan dengan pengasuhan anak dan kehidupan sehari-hari.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus penelitian tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana *self-control* orang tua di Dusun Bela' dianalisis berdasarkan pendekatan *Rasional Emotif*?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis *self-control* orang tua di Dusun Bela' berdasarkan pendekatan *Rasional Emotif*, sehingga diperoleh pemahaman mengenai hubungan antara pola pikir, emosi, dan perilaku orang tua dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan, khususnya dalam menjalankan peran pengasuhan.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu Konseling Pastoral, khususnya dalam kajian mengenai *self-control* orang tua yang dianalisis melalui pendekatan *Rasional Emotif*. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang membahas pengendalian diri dari perspektif psikologi maupun konseling pastoral.

2. Manfaat Praktis

Bagi mahasiswa Program Studi Konseling Pastoral, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai analisis *self-control* orang tua melalui pendekatan *Rasional Emotif*. Bagi para konselor pastoral, hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan pertimbangan dalam memahami hubungan antara pola pikir, emosi, dan perilaku orang tua ketika memberikan layanan konseling. Selain itu, bagi penulis, penelitian ini menjadi sarana untuk memperdalam pemahaman mengenai penerapan pendekatan *Rasional Emotif* dalam menganalisis pengendalian diri orang tua di Dusun Bela'.

F. Sistematika Penulisan

BAB I: Menjabarkan Latar Belakang Masalah, Fokus Masalah, Rumusan Masalah,

Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, dan Sistematika Penulisan.

BAB II: Menjabarkan kajian teori. Pada bagian ini berisi pembahasan mengenai

Pendekatan berbasis *Rasional Emotif*, konsep utama *rasional emotif*,

Langkah – Langkah *Rasional Emotif*,. Definisi *self-control* orang tua, aspek

– aspek *self-control*, Fungsi *self-control* dan Karakteristik *self-control*.

BAB III: Menjabarkan metode penelitian. Pada bagian ini berisi metode penelitian,

tempat penelitian, dan waktu penelitian.

BAB IV: Pemaparan hasil penelitian dan analisis data.

BAB V: Berisi kesimpulan dan saran.