

## *Self Control* Pada Anak ABK Di SLB Negeri Jember

Izzatus Sulaima<sup>1</sup>, Dian Alfi Khamidah<sup>2</sup>, Hanik Endah Rohmaniyah<sup>3</sup>, Ani Qotuz Zuhro' Fitriana<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Kiai Achmad Siddiq Jember,

\*E-mail: [izzatussulaima04@gmail.com](mailto:izzatussulaima04@gmail.com) [dianalfih@gmail.com](mailto:dianalfih@gmail.com) [hanikrohmaniyah@gmail.com](mailto:hanikrohmaniyah@gmail.com) [aniqotuz2402@gmail.com](mailto:aniqotuz2402@gmail.com)

### **Abstract**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *self control* pada anak abk dislb negeri jember, penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui peran guru dalam meningkatkan *self control* anak berkebutuhan khusus dengan beberapa ketunaan seperti anak tuna rungu wicara dan tuna netra, menganalisa program yang diberikan dan strategi, faktor pendukung dan penghambat program, serta evaluasi program peningkatan *self control* pada anak berkebutuhan khusus dislb negeri jember. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, dengan mengambil latar belakang di SLB negeri jember, teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara melaksanakan observasi, wawancara serta dokumentasi dan subjek dalam penelitian ini sebanyak 5 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi proses peningkatan *self control* yaitu dengan adanya kerjasama dan kemauan antara siswa dan guru untuk mengembangkan *self control* Pada anak yang memiliki keistimewaan yang berbeda.

**Kata kunci:** Self control, anak abk

### **Abstract**

*This study aims to determine self-control in children with special needs in the country of Jember, this study also aims to determine the role of teachers in increasing the self-control of children with special needs with some disabilities such as children who are deaf and blind, analyze the programs given and strategies, supporting factors and program inhibitors, as well as evaluation of programs to increase self-control in children with special needs outside Jember. This study used a qualitative descriptive approach, by taking a background in SLB Negeri Jember, data collection techniques were carried out by carrying out observations, interviews and documentation and the subjects in this study were 5 people. The results showed that the factors that influence the process of increasing self-control are cooperation and willingness between students and teachers to develop self-control in children who have different features.*

**Keywords:** Self control, children with crew

*This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license*



## **PENDAHULUAN**

Menurut Ghufron (2003) *self-control* adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol atau mengubah respon dari dalam dirinya untuk menghindari diri dari perilaku yang tidak di harapkan dan mengarahkan dirinya pada sesuatu hal yang ingin dicapai. Tangney, Baumeister dan Bonne (2004) mengatakan bahwa kemampuan *self control* yang baik memiliki dampak positif terutama bagi pelajar. Pelajar yang memiliki *self-control* yang baik akan lebih menonjol performa dalam mengerjakan suatu tugas tertentu. *Self-control* sangat memiliki kapasitas besar dalam memberikan perubahan positif pada kehidupan seseorang (Tangney, Baumeister & Boone, 2004). *Self control* merupakan kemampuan seseorang untuk menahan diri atau mengarahkan diri ke arah yang lebih baik ketika dihadapkan dengan persoalan-persoalan (Hofman, Vohs & Baumeister, 2012). Menurut DeWall, Baumeister, Stillman & Gailliot (2005) *Self-control* dikatakan sebagai pengendalian perilaku sosial yang buruk. *Self-control* terjadi ketika seseorang mencoba untuk mengubah cara bagaimana seharusnya individu itu berfikir, berperilaku, merespon

*Self control* adalah suatu upaya untuk menahan diri dari segala sesuatu hal yang ingin kita lakukan. *Self control* terhadap abk disini disangkutkan kepada orang tua sekaligus pada guru saat anak mengalami amarah yang berlebihan dengan beberapa cara agar dapat tenang. Beberapa anak abk yang memiliki ciri khas tersendiri itu pastinya pada saat melakukan *self control* pastinya berbeda setiap anak. Emosi ada beberapa macam diantaranya yaitu sedih maupun senang, setiap orang tentunya memiliki emosi tersendiri entah itu sedih maupun senang. Anak abk tentunya memiliki emosi, ketika anak tersebut mengalami emosi sedih di sekolah kemungkinan besar yang menangani terlebih dahulu adalah seorang guru, dengan penanganan yang cukup maksimal tentunya dapat teratasi perlahan. Ketika emosi senang pastinya anak tersebut menunjukkan tingkahnya yang berbeda entah di rumah maupun sekolah, sehingga *self control* tersebut pada penanganan boleh saja digunakan maupun tidak.

Menurut Bachri (2010) anak berkebutuhan khusus (ABK) adalah individu - individu yang memiliki karakteristik berbeda dari individu lain yang dipandang normal oleh masyarakat pada umumnya. Bachri (2010) juga mengemukakan bahwa anak berkebutuhan khusus menunjukkan karakteristik fisik, intelektual, dan emosional yang lebih rendah atau lebih tinggi dari anak normal sebayanya atau berada di luar standar normal yang berlaku di masyarakat, sehingga mengalami hambatan dalam meraih sukses baik dari segi sosial, personal, maupun aktivitas pendidikan.

Menurut Wardani, dkk (2014) anak berkebutuhan khusus merupakan anak karena kelainan yang dimilikinya, memerlukan bantuan khusus dalam pembelajaran agar mampu mengembangkan potensi secara optimal. Wardani, dkk (2014) juga mengemukakan bahwa kelainan tersebut dapat berada di bawah normal, dapat juga diatas normal, sehingga sebagai dampaknya diperlukan pengaturan khusus dalam pelayanan pendidikan. Menurut Direktorat Pendidikan Luar Biasa (dalam Erawati dkk, 2016) anak berkebutuhan khusus (ABK) adalah anak yang secara signifikan (bermakna) mengalami kelainan atau penyimpangan (fisik, mental-intelektual, sosial, 13 emosional) dalam proses perkembangan dan pertumbuhan dibandingkan dengan anak-anak lain seusianya, sehingga anak memerlukan pelayanan pendidikan khusus.

Setelah melakukan penelitian di sekolah yang ada di salah satu kabupaten *Jember* sekolah luar biasa (SLB) *Jember* ada beberapa guru yang kami lakukan observasi untuk mendapatkan hasil dari tujuan kami observasi, Menurut ibu Erna mengatakan “Bahwa anak berkebutuhan khusus pada anak tuna rungu (tidak bisa mendengar) dikelompokkan dalam kelas A dalam menangani emosi setiap individu anak berbeda dalam menangani anak tuna rungu yang dilakukan oleh guru dengan cara pemahaman yang dilakukan oleh guru terhadap anak yang memiliki emosi berbeda, dengan ini anak tersebut bisa melakukan *self control* terhadap dirinya sendiri pada saat emosi sedih maupun senang dengan sendirinya. *Self control* ini anak tuna rungu dapat mengembangkan bakat yang ia punya seperti contoh anak tuna rungu fashion show yang mendapatkan juara di acara lomba tersebut, otomatis pada saat anak ini selesai menunjukkan bakatnya ia akan percaya bahwa bakat yang terpendam bisa terwujud dan dia pasti mengerti bahwa *self control* yang ia alami yaitu dengan emosi senang. Emosi senang terhadap anak berkebutuhan khusus tuna rungu ini dapat ia kontrol sendiri dengan tidak secara berlebihan. kemudian seorang guru beradaptasi dengan siswa tuna rungu menggunakan bahasa isyarat untuk melakukan komunikasi dengan efektif.

Berbeda halnya dengan observasi yang kedua yaitu pada anak berkebutuhan khusus pada siswa kelas C yaitu tuna netra (gangguan pada penglihatan) observasi mengenai *self control* pada siswa tuna netra berbeda ketika pada kelas berlangsung. Observasi yang kami dapat mereka mudah beradaptasi dengan lingkungan sekeliling mereka dan lebih peka terhadap sesuatu yang ada disekelilingnya.

Hal ini sesuai dengan pendapat ibu Erna yang mengatakan bahwa *Self control* (kontrol diri) adalah kemampuan untuk membimbing tingkah lakunya sendiri. Siswa siswi yang memiliki kontrol diri yang baik akan mampu mengendalikan tingkah lakunya dengan melawan rasa malas dan tidak akan mudah terpengaruh oleh teman dan akan sadar tanggung jawabnya sebagai santri tanpa dikontrol oleh orang lain. *Self control* ini sering sekali dilakukan pada saat emosi setiap anak itu di tempat, dalam hal ini anak berkebutuhan khusus seperti pada anak tuna rungu itu diberikan bimbingan yang berbeda dengan anak tuna netra. Anak berkebutuhan khusus ini diberikan waktu untuk tenang dengan diberikan nasihat mengenai apa yang telah ia salah gunakan jika itu salah dengan itu anak berkebutuhan khusus ini dapat meredakan emosinya yang sangat buruk agar menjadikan suasana aman dan nyaman.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti mengadakan suatu penelitian, tentang bagaimana ” *Self control* pada anak berkebutuhan khusus pada SLB *Jember* “

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini, penulis menggunakan metode kualitatif deskriptif, deskriptif merupakan suatu rumusan masalah yang memandu penelitian untuk mengeksplorasi atau memotret situasi sosial yang akan diteliti secara menyeluruh, luas dan mendalam. Sedangkan kualitatif menurut Prof. Dr. Lexy j. moleong, MA mendeskripsikan bahwa “penelitian kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati”. Sedangkan kualitatif menurut Prof. Dr. Conny R. semiawan menyatakan bahwa metode penelitian kualitatif merupakan metode yang digunakan untuk mencari penelitian yang mendalam tentang suatu gejala, fakta atau realita”. Sedangkan menurut penulis Asep Saepul Hamdi dan E. Bahruddin mengartikan penelitian kualitatif sebagai “penelitian yang dapat menjelaskan dan menganalisis fenomena, aktivitas sosial, peristiwa, sikap kepercayaan dan persepsi seorang atau kelompok terhadap sesuatu”. Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa metode penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk menungkap suatu gejala-gejala secara deskriptif (narasi) yang diperoleh dari sumber-sumber di lapangan baik secara lisan maupun tulisan.

Pendekatan kualitatif adalah pendekatan yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya, perilaku, persepsi, minat, motivasi, tindakan, dengan cara deskriptif dalam bentuk kata-kata dan Bahasa. peneliti mengumpulkan data berdasarkan pengamatan situasi yang wajar (alamiah), sebagaimana adanya tanpa dipengaruhi atau dimanipulasi. Peneliti yang memulai atau memasuki lapangan berhubungan langsung dengan situasi dan orang yang diselidikinya. Oleh karena itu peneliti harus terjun secara langsung dilapangan untuk mendapatkan hasil dari wawancara yang dapat didokumentasikan melalui tertulis ataupun dari hasil rekaman ataupun dalam bentuk Video.

1. Observasi

Yaitu catatan untuk mengamati secara langsung dengan sumber informasi tentang objek penelitian, keadaan Guru dan keadaan Siswa.

2. Wawancara

Yaitu catatan pertanyaan dalam bentuk daftar pertanyaan dan tidak dibarengi dengan sejumlah pilihan jawaban.

3. Dokumentasi

Yaitu catatan keterangan atau kondisi objektif lokasi penelitian dan sampel yang diteliti dengan mencatat semua data secara langsung dari referensi yang membahas tentang objek penelitian.

Teknik ini digunakan untuk mengetahui data dokumentasi yang berkaitan dengan hal-hal yang akan penulis teliti, data berupa dokumentasi seperti ini dapat dipakai untuk menggali informasi dengan menggunakan Pendekatan kualitatif yang bertujuan untuk mendapatkan informasi lengkap tentang "*SELF CONTROL PADA ANAK ABK DI SLB NEGERI JEMBER*".

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Definisi *self control*

*Self control* adalah suatu hal untuk menahan diri dari segala sesuatu yang negative. Penahanan diri ini perlu dilakukan oleh masyarakat yang masih saja ingin mencoba suatu hal yang extreme atau tidak harus dilakukan karena sama saja membahayakan diri kita sendiri. Suatu proses penahanan diri dari hal tersebut memanglah tidak mudah karena terlalu banyak tantangan yang harus dihadapi, kalau tidak dari niat diri sendiri tidak mungkin bisa terkontrol. Terkadang penahanan diri dilakukan dengan niat saja kemungkinan bisa menggagalkan apalagi tidak menggunakan niat bisa saja tidak akan berjalan dengan lancar akan hal tersebut. Setiap orang pada saat melakukan *self control* tersebut pastinya dengan cara yang berbeda – beda. *Self control* pada saat ini sangat dibutuhkan karena beberapa hal tidak dapat ditahan oleh masyarakat sekitar untuk melakukan hal – hal yang tidak diinginkan. Seseorang yang tidak bisa menahan dirinya atau *self control* bisa saja melakukan suatu hal yang tidak diinginkan dikarenakan terlalu banyak pikiran atau tanggungan yang menumpuk. *Self control* tidak hanya untuk orang yang mengalami gejala gejala diatas hal ini perlu juga dilakukan oleh orang biasa terutama pada anak berkebutuhan khusus, karena hal ini ketika anak berkebutuhan khusus tersebut tidak bisa melakukan *self control* kemungkinan bisa melakukan suatu hal yang tidak diinginkan karena itu sangat berbahaya.

*Self control* adalah upaya yang harus dilakukan oleh seseorang untuk memperbaiki tingkah laku yang positif. Seseorang yang memiliki sikap atau tingkah laku yang negative sebaiknya harus melakukan *self control* pada diri sendiri terlebih dahulu dengan didasari oleh niat yang cukup baik untuk memperoleh hasil yang cukup untuk diri sendiri menjadi seorang yang selalu positif. Seperti halnya pada saat kita ingin sekali meminum es pada saat kehausan tetapi orang tersebut berada di sawah yang jauh dengan tempat penjualan es, lalu di sekitaran sawah tersebut ada pohon degan yang terlihat sangat segar sekali untuk diminum, lalu orang tersebut ingi mengambil tetapi karena ia tidak bisa menahan dirinya maka orang tersebut mengambil. Dari hal tersebut sudah tergambar bahwa orang tersebut tidak bisa menahan diri atau *self control* pada dirinya untuk berbuat positif.

Setiap orang harusnya bisa melakukan *self control* tersebut untuk kebaikan masing – masing, dari berbagai pelajaran diatas tentunya kita sebagai masyarakat di daerah yang cukup banyak aneka ragam karakteristik kita harusnya bisa membantu seseorang untuk menahan diri dari segala hal yang tidak menyenangkan tentunya. *Self control* harus dilakukan itu bukan hanya semata – mata kita tidak mencapaikan yang kita inginkan, justru melakukan *self control* pada diri sendiri itu lebih baik karena itu sangat perlu di perjalanan kehidupan.

### Definisi anak berkebutuhan khusus

Anak berkebutuhan khusus adalah anak yang memiliki karakter yang berbeda di segi masyarakat. Anak berkebutuhan khusus bisa saja kita singkat agar lebih efisien yaitu ABK. ABK ini bukanlah anak yang hanya memiliki kekurangan saja tetapi ia juga memiliki kelebihan yang dapat ia lakukan kapanpun dan dimanapun agar tidak selalu terlihat rendah di mata masyarakat. Seorang abk ini yaitu anak yang diturunkan secara istimewa, karena anak istimewa ini lah yang mengingatkan kita semua cara nya bersyukur. Abk ini memiliki

sikap tersendiri dengan gayanya sendiri semangatnya pun berbeda. Abk ini diberikan *self control* yang tentunya masih sama dengan orang – orang yang biasa tetapi penanganan yang berbeda. Abk ini dapat melakukan *self control* pada dirinya sendiri ketika sudah diberikan nasihat dengan orang yang tepat. Abk ini sebenarnya sama saja dengan manusia biasa tetapi perbedaannya yaitu dari segi keistimewaannya, ketika orang biasa tidak dapat melakukan hal tersebut maka anak berkebutuhan khusus ini dapat melakukan apa yang tidak bisa kita lakukan.

Suatu proses cara agar kita bisa berkomunikasi itu sulit karena ada beberapa macam anak yang memiliki keistimewaan sendiri seperti contoh anak tuna rungu wicara dengan anak tuna netra. Anak tuna rungu wicara ini ketika kita berkomunikasi dengan ucapan anak tersebut tidak dapat menangkap dengan jelas suara tersebut jadi harus dengan menggunakan Bahasa isyarat yang digunakan pada saat berbicara. Maka dari itu ketika anak ini ketika ingin mengajak berbicara dengan kita mungkin ia mencolek tangan kita untuk mengajak berbicara. Sedangkan anak berkebutuhan khusus seperti tuna netra konsepnya berbeda lagi, keistimewaan anak ini ada pada penglihatan yang kurang jelas. Anak ini meskipun tidak dapat melihat dengan jelas tetapi anak ini sangatlah hebat dikarenakan anak ini bisa berjalan sendiri ke arah yang ia tuju sebenarnya tanpa bantuan. Tetap dengan cara dilatih terlebih dahulu untuk menghafal tempat tempatnya. Ada contoh nya pada saat anak tuna netra ini yaitu ia bisa saja menghafal huruf hijaiyah sampai menghafal al – qur’an yang membuat kita merasakan bahwa itu adalah suatu pencapaian yang kita inginkan sejak kecil bisa menghafal al – qur’an. Anak tuna netra ini adalah suatu kebanggaan yang harus kita ikuti ketika perilakunya yang sangat positif sekali.

Setiap orang ketika melihat anak berkebutuhan khusus itu melihatnya seperti berfikir kasihan karena ada beberapa hal yang tidak bisa ia capai seperti mendengar dengan jelas maupun melihat dengan jelas. Akan tetapi anak berkebutuhan khusus ini sangatlah ciptaan yang sangat istimewa karena orang biasa bisa tidak melakukan suatu pencapaian yang baik sedangkan anak berkebutuhan khusus ini bisa melakukan suatu pencapaian tersebut dengan sempurna mungkin.

*Self control* pada anak abk

*Self control* yang harus dilakukan pada abk tentunya berbeda karena memiliki keistimewaan. *Self control* ini berguna untuk semua orang, tetapi dengan cara penanganan yang berbeda untuk menghasilkan yang cukup baik. *Self control* pada abk di keistimewaannya ini penanganannya tentu butuh kesabaran yang lebih. Suatu hal yang harus dilakukan oleh seorang pembimbing anak tersebut ketika tidak memiliki kesabaran yang cukup maka tidak disarankan untuk memberikan atau menasehati tentang *self control* ini pada abk tersebut. Dengan hal ini diharuskan untuk melakukan secara professional. Pada anak yang memiliki keistimewaan yang berbeda disini menggunakan anak dengan keistimewaannya yaitu tuna rungu wicara dan tuna netra dengan berbagai macam perbedaan penanganan. Tuna rungu wicara ini dilokasi slb negeri Jember dengan dibedakan setiap kelas itu dibedakan karena setiap anak berbeda beda dengan tingkat kemampuannya sehingga pada *self control* ini anak tersebut dibedakan kelasnya.

Dengan ini hal tersebut bisa melihat perkembangan anak tersebut dalam melakukan *self control* yang berbeda. Terkadang ada anak yang ketika selesai melakukan tugasnya ia akan mengelilingi kelas dengan mengajak bercanda temannya sehingga *self control* yang perlu dilakukan pada anak tersebut harus diberikan nasihat atau penanganan yang berbeda dengan yang lainnya agar tidak bisa melakukan hal tersebut kembali. Perubahan hari demi hari setiap anak berbeda sehingga *self control* yang dilakukan pada saat itu tentunya berbeda dengan hal tersebut menarik sekali bahwa setiap perubahan perilaku anak tersebut bisa menumbuhkan anak yang berfikir lebih maju untuk tidak melakukan hal – hal negative. Secara individu dalam penanganan hal ini dilakukan secara individual dengan cara seperti kita dekati lalu kita arahkan pada kelas pada saat anak tersebut tidak bisa menahan dirinya, karena sistemnya disini anak tersebut diajarkan secara menyeluruh agar teman – temannya bisa melihat dan ikut mengerti apa yang seharusnya dilakukan pada saat *self control* tersebut. Pada anak tuna rungu wicara ini ketika anak tersebut sudah melakukan *self control* berkali – kali sebaiknya kita tidak dulu untuk meniadakan proses tersebut, karena suatu proses mengenai *self control* itu tidaklah mudah tetapi sangat sulit untuk dilakukan. Semakin terlihat jelas perubahan positifnya semakin baik bagi anak yang memiliki keistimewaan tersebut bisa mengakibatkan anak tersebut bisa meng control dirinya sendiri tanpa adanya dorongan atau bantuan dari orang lain karena hal tersebut sangat sulit untuk dilakukan tidak semua orang bisa melalui berbagai macam tantangan yang sangat. Semangat anak yang itu berbeda – beda jadi berbagai macam harus dilakukan oleh pembimbing yang benar – benar sabar untuk melakukan *self control* ini.

Berbeda lagi dengan anak yang tuna netra hal ini anak tersebut memiliki suatu keistimewaan yang berbeda yaitu dari segi penglihatan yang kurang jelas. *Self control* yang diberikan pada anak ini cukup dengan cara memberikan motivasi yang dengan perkataan yang mungkin ia senang. Memberikan reward pada anak tuna netra itu pastinya sangat membuatnya ia gembira, sehingga anak ini Ketika kita ajak untuk melakukan *self control* tersebut ia bisa melakukan dengan baik karena sudah diberikan reward yang ia inginkan. Untuk penanganan ketika anak ini mengalami emosi sedih anak ini harusnya kita melakukan sebuah penanganan seperti mendekatkan diri kita kepada anak tersebut dengan menanyakan ia sedih dikarenakan apa. *Self control* terbaik

yang diberikan pada anak tersebut saat meredam emosi yang tidak stabil yaitu dengan cara pendekatan behavioristik dengan merubah tingkah laku anak tersebut yang awalnya bersikap buruk menjadi baik, dan dengan mengingatkan yang telah ia perbuat itu salah tidak seharusnya langsung ditegur tetapi dengan didekati terlebih dahulu agar emosinya mereda. Dengan hal tersebut ia akan berfikir tentang yang telah ia lakukan itu salah sehingga disitulah perkembangan akan terjadi menjadi lebih baik.

Faktor-faktor yang mempengaruhi self-control pada guru pendamping anak berkebutuhan khusus adalah faktor internal dan eksternal. Pada faktor internal kematangan yang lebih dominan seperti ketika Subjek memunculkan emosi yang tepat ketika menghadapi ABK, namun ada salah satu Subjek yang terkadang masih belum bisa mengeluarkan emosi dengan tepat. Sedangkan pada faktor eksternal lingkungan keluarga tidak terlalu mempengaruhi keanekaragaman Subjek.

Purwanta (2005, hlm. 1) menjelaskan bahwa modifikasi perilaku secara mendasar bertujuan dalam dua hal. Pertama, mendukung dan mempromosikan perilaku-perilaku anak yang adaptif yang diterima oleh lingkungan dan bermanfaat untuk perkembangan dirinya. Kedua, modifikasi perilaku bertujuan menekan perilaku yang tidak adaptif yang tidak diterima oleh masyarakat dan akan merugikan perkembangan anak itu sendiri. Pemilihan pendekatan modifikasi perilaku sangat bergantung pada jenis perilaku yang akan diubah dan tujuan yang akan dicapai dalam perubahan serta kemampuan pelaksana dalam melaksanakan modifikasi perilaku. Penerapan modifikasi perilaku pada anak berkebutuhan khusus bergantung pada kondisi perilaku anak. Maka, pemilihan modifikasi perilaku yang diterapkan pada anak haruslah tepat. Ada berbagai teknik dalam modifikasi perilaku yang dapat diterapkan, contohnya adalah teknik self control atau pengendalian diri. Teknik self control dirasa cocok untuk menangani perilaku bullying, karena anak dengan perilaku seperti ini memiliki gangguan dalam pengendalian diri. Anak seperti ini mengalami kegelisahan emosional, salah memahami segala bentuk interaksi dengan orang lain dan tidak mampu mengendalikan dorongan-dorongan keras yang sering muncul. Anak-anak yang mengalami gangguan self control atau pengendalian diri akan terlihat keras dan bermusuhan. Anak seperti ini sering melanggar peraturan, memulai tindakan yang agresif, dan bahkan merusak barang milik orang lain.

Soekardji (Purwanta, 2005: 205) menjelaskan bahwa self control dalam arti luas ialah prosedur di mana seseorang mengarahkan atau mengatur perilakunya sendiri. Pada prosedur ini biasanya subjek terlibat langsung minimal pada beberapa kegiatan atau seluruh kegiatan (komponen) lima dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut. Berdasarkan uraian permasalahan di atas, peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian terhadap penerapan teknik self control untuk mengurangi perilaku bullying. Banyak sekali teknik untuk mengurangi perilaku bullying namun dalam penelitian ini akan difokuskan pada penerapan teknik self control melalui kegiatan pembelajaran di kelas.

Bullying juga dikenal sebagai masalah sosial yang terutama ditemukan di kalangan anak-anak sekolah. Dalam bahasa pergaulan dikenal dengan istilah gencet-gencetan atau juga senioritas. Meskipun tidak mewakili suatu tindakan kriminal, bullying dapat menimbulkan efek negatif tinggi yang dengan jelas membuatnya menjadi salah satu bentuk perilaku agresif. Anak tunalaras terkadang berperilaku tidak pada tempatnya atau berperilaku tidak umum dengan lingkungannya, salah satu contohnya adalah berperilaku bullying. Perilaku yang demikian dinamakan perilaku bullying secara verbal. Tidak hanya melakukan perilaku bullying secara verbal.

Riauskina (Mudjijanti, 2011:1) menjelaskan bahwa bullying adalah perilaku agresif yang dilakukan berulang-ulang oleh seseorang atau sekelompok siswa yang memiliki kekuasaan terhadap siswa atau siswi lain yang lebih lemah dengan tujuan menyakiti orang tersebut. Dampak perilaku bullying dialami korban bullying tersebut bukan hanya dampak fisik tapi juga dampak psikis. Bullying bukanlah aktivitas normal pada anak-anak yang akan berlalu dengan sendirinya seiring mereka dewasa. Perilaku bullying yang tidak ditangani dengan baik pada masa anak-anak justru dapat menyebabkan gangguan perilaku yang lebih serius di masa remaja dan dewasa, seperti: pelecehan seksual, kenakalan remaja, keterlibatan dalam geng kriminal, kekerasan teman, pelecehan atau bullying ditempat kerja, dalam rumah tangga, pelecehan atau kekerasan terhadap anak, kekerasan terhadap orang tua sendiri. Anak dengan perilaku bullying ini jelas harus ditangani sejak dini, karena perilaku semacam ini akan berubah menjadi kenakalan remaja yang sulit ditangani sehingga perlu adanya suatu tindakan penanganan, salah satunya adalah dengan menggunakan pendekatan modifikasi perilaku. Modifikasi perilaku merupakan salah satu pendekatan perubahan perilaku yang biasa digunakan oleh para pendidik maupun psikolog. Pendekatan ini sering dipakai karena keberhasilannya mudah diamati dan diterapkan ke perilaku lain yang karakteristiknya sama dari perilaku yang akan diubah dengan perilaku yang telah berhasil diubah.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan penelitian dapat disimpulkan bahwa *self control* suatu bentuk kemampuan seseorang untuk mengontrol atau mengubah respon dari dalam dirinya untuk menghindarkan diri dari perilaku

yang tidak di harapkan dan mengarahkan dirinya pada sesuatu hal yang ingin dicapai. Bentuk control diri terutama pada anak berkebutuhan khusus (ABK) pasti berbeda pada analisis yang sudah dilakukan bahwa anak disabilitas seperti tuna rungu berbeda dengan anak tuna netra mereka memiliki keterbatasan pada penglihatannya bentuk self control dari tuna netra *Self control* yang diberikan pada anak ini cukup dengan cara memberikan motivasi yang dengan perkataan yang mungkin ia senang, menenangkan. Ketika dia berada pada suasana hati yang sedih bentuk self control yang dilakukan dengan memberikan penenangan atau motivasi. Setiap orang harusnya bisa melakukan *self control* tersebut untuk kebaikan masing – masing, dari berbagai pelajaran diatas tentunya kita sebagai masyarakat di daerah yang cukup banyak aneka ragam karakteristik kita harusnya bisa membantu seseorang untuk menahan diri dari segala hal yang tidak menyenangkan tentunya. *Self control* harus dilakukan itu bukan hanya semata – mata kita tidak mencapaikan yang kita inginkan, justru melakukan *self control* pada diri sendiri itu lebih baik karena itu sangat perlu di perjalanan kehidupan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arkunto, Suharsimi. 2002. Metodologi Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta
- Arkunto, Suharsimi. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, Ed Revisi VI. Jakarta: Rineka Cipta
- Arum, Cholisah Fitri. 2016. Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Bantul, Bantul Yogyakarta. Yogyakarta: Universitas PGRI Yogyakarta.
- Muna, R. F., & Astuti, T. P. (2014). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Akhir. Jurnal Psikologi Undip, 1-9.
- Olson, K. R. (2005). Engagement and Self-Control: Superordinate dimensions of Big Five trait. *Personality and Individual Differences*, 1689-1700.
- Arum, W. S. (2005). Perspektif Pendidikan Luar Biasa dan Implikasinya Bagi Penyiapan Tenaga Kependidikan. Jakarta: Depdikas.
- Desiningrum, D. R. (2016). Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus. Yogyakarta: Psikosain