BAB II

KAJIAN TEORI

A. Bimbingan Konseling Islam, Teori *Behavioralal*, *Self Control*, dan Pergaulan Bebas

1. Bimbingan Konseling

a. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan dan konseling merupakan terjemahan dari "guidance" dan "counseling" dalam bahasa inggris guidance berarti mengarahkan, memandu, mengelola, dan menyetir.Kata guidance itu sendiri berarti menunjukkan, membimbing, atau menuntun orang ke jalan yang benar.

Bimbingan adalah proses pemberian bantuan pada seorang atau kelompok orang secar tetatur dan terus menerus dan sistematis oleh guu pembimbing agar individu itu menjadi pribadi yang mandiri. pada dasarnya bimbingan merupakan upaya pembimbing untuk membantu mengoptimalkan individu.

Sedangkan konseling adalah upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli agar konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia dan efektif atas perilakunya.

Konseling merupakan salah satu bentuk hubungan yang bersifat membantu. Makna bantuan itu sendiri, yaitu sebagai upaya untuk membantu orang lain agar ia mampu tumbuh kearah yang dipilihnya sendiri, mampu menyelasaikan masalah yang dihadapinya, mampu menghadapi krisis-krisis dan yang dialami dalam kehidupannya. Hubungan dalam konseling bersifat interpersonal.hubungan konseling terjadi dalam bentuk wawancara secara tatap muka antara konselor dengan klien.¹

Sedangkan hakikat bimbingan dan konseling islam adalah upaya membantu individu belajar mengembangkan fitrah dan atau kembali kepada fitrah, dengan cara memberdayakan iman, akal, dan kemauan yang dikaruniakan Allah SWT. Dari rumusan tersebut tampak bahwa konseling islam adalah aktifitas yang bersifat membantu .dikatakan membantu karena pada hakikatnya individu sendirilah yang perlu hidup sesuai tuntutan Allah (jalan yang lurus) agar mereka selamat. Karena posisi konselor sendiri bersifat membantu maka konsekuensinya individu itu sendiri yang harus aktif belajar memahami dan sekaligus melaksanakan tuntunan Islam (Al-Qur'an dan Rasul-Nya).²

Pihak yang membantu adalah konselor, yaitu seorang mukmin yangmemiliki pemahaman yang mendalam tentang tuntunan Allah

²Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islami*. (Yogyakarta: Pustaka pelajar:

2014) Hal 22-24

¹ Ahmad Juntika Nurihsan, Bimbingan dan Konseling. (Bandung: Revika aditama: 2010) Hal 7-12

dan menaatinya.Bantuan itu terutama berbentuk pemberian dorongan dan pendampingandalam memahami dan mengamalkan Syari'at Islam. Dengan memahami dan mengamalkan Syari'at Islam itu diharapkan segala potensi yang dikaruniakan Allah kepada individu bias berkembang secara optimal. Yang pada akhirnya individu itu menjadi hamba Allah yang muttaqin muhlasin, mukhsinin, dan muttawakkilin, yang terjauh dari godaan setan, terjauh dari tindakan maksiat, dan ikhlas melaksanakan ibadah kepada Allah.

Individu yang dibantu adalah individu yang dipandang sebagai "hamba Allah" yang harus selalu tunduk dan patuh kepada-Nya. Oleh sebab itu, dalam kegiatan bimbingan, individu perlu dikenalkan siapa sebenarnya dia, dan aturan yang harus dipatuhi dan larangan yang harus dijauhi, serta tanggung jawab dari apa yang harus dikerjakan selama hidup didunia. Dalam belajar memahami diri dan memahami aturan Allah yang harus dipatuhi tidak jarang mereka mengalami kegagalan, oleh sebab itu mereka membutuhkan bantuan khusus yang disebut "konseling".

b. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam

Tujuan Bimbingan dan Konseling adalah agar individu dapat:

1) merencanakan kegiatan penyelesaian studi, perkembangan karier serta kehidupannya dimasa yang akan dating, 2) mengembangkan seluruh potensi dan kekuatan yang dimilikinya secara optimal, 3) menyesuaiakan diri dengan lingkungan pendidikan, lingkungan

masyarakat, serta lingkungan kerjanya, 4) mengatasi hambatan dan kesulitan yang dihadapi dalam studi, penyesuaian dengan lingkungan pendidikan, mayarakat, maupun lingkungan kerja.

Untuk mencapai tujuan-tujuan tersebut mereka harus mendapatkan kesempatan untuk: 1) mengenal dan memahami potensi, kekuatan, dan tugas-tugas perkembangannya, 2)mengenal dan memahami potensi atau peluang yang ada dilingkungannya, 3) mengenal dan menentukan tujuan rencana hidupnya serta rencana pencapaian tujuan tersebut, 4) memahami dan mengatasi kesulitan-kesulitan sendiri, 5) menggunakan kemampuannya untuk kepentingan dirinya, kepentingan lembaga, tempat bekerja dan masyarakat, f)menyesuaikan diri dengan keadaan dan tuntutan dari lingkungannya, dan g) mengembangkan segala potensi dan kekuatan yang dimilikinya secara tepat dan teratur secara optimal.³

c. Latar belakang perlunya Bimbingan dan Konseling Islam

1). Dari segi jasmaniah (biologis)

Karena manusia memiliki unsur jasmaniah atau biologis, manusia memiliki kebutuhan biologis yang harus dipenuhinya, misalnya makan, minum, udara, pakaian, tempat tinggal, dan sebagainya. Upaya untuk memenuhi kebutuhan jasmaniyah tersebut dapat dilakukan manusia selaras dengan ketentuan Allah.

_

³Syamsu yusuf, A. Juntikan Nur Islam, *landasan Bimbingan dan Konseling*.(Bandung: Alfabeta,2010) Hal 117

Keyakinan bahwa ketentuan dan petunjuk Allah pasti akan membawa manusia menjadi bahagia, individu yang berbahagia tentunya adalah individu yng mampu hidup selaras dengan ketentuan Allah dan petunjuk Allah SWT. Tetapi tidak semua manusia mampu hidup dan memenuhi kebutuhan jasmaninya ituseperti seharusnya, baik karena factor internal maupun dari factor eksternal atau lingkungan sekitarnya.

Mengingat keadaan manusia serupa itulah, maka diperlukan adanya bimbingan dan Konseling Islami, agar dalam upayanya memenuhi kebutuhan jasmaninya itu manusia senantiasa selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah SWT.

2). Dari segi rohaniah (psikologis)

Sesuai dengan hakikatnya, manusia memerlukan pul pemenuhan kebutuhan rohaniah dalam arti psikologis. Dalam kehidupan nyata, baik karena factor internalmaupun eksternal,apa yang diperlukan manusia bagi psikologisnya itu bisa tidak terpenuhi atau dicari dengan cara yang tidak selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah

3). Dari sudut individu

Telah diketahui bahwa manusia merupakan makhluk individu.Artinya seseorang memiliki kekhasannya sendiri sebagai suatu pribadi.Segi-segi individual lainnya sedikit banyak telah disinggung dalam uraian mengenai factor jasmaniah dan rohaniah

(psikologis).Problemproblem yang berkaitan dengan kondisi individual dengan demikian akan kerap muncul dihadapan manusia. Agar problem-problem tersebut tidak menjadikan manusia menjadi pribadi yang kurang baik, maka Bimbingan dan Konseling Islam diperlukan kehadirannya.

4). Dari segi sosial

Selain sebagai makhluk individual, manusia juga termasuk makhluk sosial yang senantiasa berhubungan dengan manusia lain dalam kehidupan kemasyarakatan. Semakin modern kehidupan manusia semakin kompleks tatanan kehidupan kehidupan yang harus dihadapi manusia.

5). Dari segi budaya

Manusia hidup dalam lingkungan fisik dan sosial.Semakin maju tingkat kehidupan, manusia harus teru berupaya meningkatkan berbagai perangkat kebudayaan dan peradabannya.Manusia harus membudayakan alam sekitarnya untuk keperluan hidupnya, biologis maupun spiritual. Dalam mengelola maupun memanfaatkan alam sekitarnya ini manusia kerapkali rakus, serakah, tidak memperhatikan kepentingan orang lain dan kelestarian alam, yang pada dasarnya akan menjadikan dirinya sendiripun terkena akibat negatifnya, tanpa disadarinya ataupun pura pura tidak menyadarinya.

6). Dari segi agama

Agama merupakan wahyu Allah .walaupun diakui bahwa wahyu Allah itu benar, tetapi dalam penafsirannya bisa terjadi banyak perbedaan antara berbagai ulama' sehingga muncul masalah-masalah khilafiyah yang kerapkali bukan saja menimbulkan konflik sosial, tetapi juga menimbulkan konflik batin dalam diri seseorang yang dapat menggoyahkan kehidupan atau keimanannya.Asas-asas Bimbingan dan konseling Islam

(a). Asas-asas kebahagiaan dunia akhirat

Bimbingan dan konseling islami tujuan akhirnya adalah membantu klien, atau konseli, yakni orang yang dibimbing mencapai kebahagiaan hidup yang senantiasa didambakan oleh setiap muslim.

Kebahagiaan hidup duniawi, bagi seorang muslim hanya merupakan kebahagiaan yang sifatnya sementara, kebahagiaan akhiratlah yang menjadi tujuan agama. Oleh karena itu maka islam mengajarkan hidup dalam keseimbangan, keselarasan, dan keserasian antara kehidupan dunia dan akhirat.

(b). Asas fitrah

Bimbingan dan Konseling Islam merupakan bantuan kepada klien atau konseli untuk mengenal, memahami, dan menghayati fitrahnya, sehingga gerak gerik dan tingkah laku manusia sejalan dengan fitrahnya tersebut. Bimbingan dan

konseling Islam membantu klien untuk mengenal dan memahami fitrahnya itu, sehingga demikian akan mampu mencapai kebahagiaan hidup didunia dan di akhirat karena bertingkah laku sesuai dengan fitrahnya.

(c). Asas "lillahi ta'ala"

Bimbingan dan konseling islam diselenggarakan semata mata-karena allah. Konsekuensi dari asas ini bererti pembimbing melakukan tugasnya dengan penuh keikhlasan, tanpa pamrih.Sementara yang dibimbing pun menerima atau meminta Bimbingan dan Konseling dengan ikhlas dan sukarela.Karena semua pihak merasa bahwa semua yang dilakukan adalah karena dan untuk pengabdian kepada Allah semata.

(d). Asas bimbingan seumur hidup

Manusia hidup betapapun tidak aka nada yang sempurna dan selalu bahagia. Dalam kehidupannya mungkin saja manusia akan menjumpai berbagai kesulitan dan kesusahan. Oleh karena itulah maka bimbingan dan konseling islam diperlukan selama hayat masih dikandung badan.

(e). Asas kesatuan jasmaniah-rohaniah

Bimbingan dan konseling islam memperlakukan kliennya sebagai makhluk jasmaniah-rohaniah, tidak memandangnya sebagai makhluk biologis semata, atau makhluk rohaniah semata. Bimbingan dan konseling islam membantu individu untuk hidup dalam keseimbangan jasmaniah dn rohaniahtersebut.

(f). Asas keseimbangan rohaniah

Orang yang dibimbing diajak untuk mengetahui apa-apa yang perlu diketahuinya kemudian memikirkan apa-apa yang perlu dipikirkannya, sehingga memperoleh keyakinan, tidak menerima begitu saja, tetapi juga tidak menolak begitu saja. Orang yang dibimbing diajak untuk menginternalisasikan norma dengan menggunakan semua kemampuan rohaniah potensialnya tersebut, bukan Cuma hanya mengikuti hawa nafsu semata.⁴

2. Terapy Behavioralal

a. Pengertian terapi Behavioralal

Behavioralal merupakan salah satu pendekatan untuk memahami individu yang dilihat dari sisi fenomenal fisik dan cenderung mengabaikan aspek-aspek mental, pendekatan tingkah laku atau Behavioralal menekan-kan pada dimensi kognitif individu dan menawarkan berbagai metode yang berorientasi pada tindakan (action-oriented) untuk membantu mengambil langkah yang jelas dalam mengubah tingkah laku. Terapi tingkah laku (Behavioraltik)

-

⁴Faqih, Aunur Rahim. *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*.(Yogyakarta: UII Press Yogyakarta, 2004) Hal 21-23

adalah beberapa gabungan dari beberapa teori belajar yang di kemukakan oleh para ahli yang berbeda-beda antara lain:

- Rachman dan wolpe (dikutip dari Latipun) mengatakan bahwa terapi *Behavioral*dapat menangani kompleksitas masalah klien mulai dari kegagalan individu untuk merespons secara adaptif hingga mengatasi masalah neurosis.
- 2). Gladding (dikutip dari lesmana) mengatakan bahwa terapi *Behavioral*tik merupakan pilihan utama bagi konselor untuk menangani klien yang menghadapi masalah spesifik seperti gangguan makan, penyalah gunaan obat,dan disfungsi psikoseksual.

Selain itu, masih ada berapa para ahli yang mengemukakan pendapat tentang terapi *Behavioralal*, antara lain: Willis, Ivan Pav Lov, B.F. Skiner dan J.B. Watson. Dan terapi *Behavioral*tik juga dapat di gunakan untuk klien yang terkena gangguan yang dihubungkan dengan kecemasan, sters, asertivitas dan menjalin interaksi sosial.

b. Latar Belakang Terapi *Behavioralal*

Behavioralme lahir sebagai reaksi terhadap intropeksionisme dan juga psikoanalisis. Perkembangan terapi Behavioraltik ditandai oleh suatu pertumbuhan yang fenomenal sejak akhir tahun 1950-an. Pada awal tahun 1960-an, laporan- laporan tentang penggunaan teknik- teknik terapi tingkah laku sekali- kali muncul dalam

kepustakaan profesional. John Watson, pendiri *Behavioral*me menyingkirkan dari psikologi konsep-konsep seperti kesadaran, determinasi diri, dan berbagai fenomena subjektif lainya. ia mendirikan suatu psikologi tentang kondisi- kondisi tingkah laku yang dapat diamati. John Waltson adalah seorang *Behavioralal* radikal yang menyatakan bahwa ia bisa mengambil sejumlah bayi yang sehat dengan menjadikan bayi- bayi itu apa saja yang diinginkanya dokter, ahli hukum, dokter, seniman, pencopet dan lain sebagainya. Ia ingin menganalisis hanya perilaku yang nampak saja, yang dapat diukur, dilukiskan, dan diramalkan. ⁵

Teori *Behavioralal* ini dihasilkan berdasarkan hasil eksperimen para *Behavioralt* yang memberikan sumbangan pada prinsip2 belajar dalam tingkah laku manusia. Pendekatan ini memiliki perjalanan panjang mulai dari penelitian laboratorium terhadap binatang hingga terhadap manusia. Secara garis besar, perkembangan pendekatan *Behavioralal* terdiri dari 3 trend utama. Yaitu Kondisioning Klasik (*classical conditioning*), Kondisioning Operan (*Operant Conditioning*), dan terapi kognitif (*Cognitive Therapy*).

1). Kondisioning Klasik (classical conditioning)

Seorang tokoh Ivan Petrovich Pavlov, menggunakan anjing sebagai bahan penelitiannya. ia menggunakan anjing yang dalam keadaanya lapar ditempatkan pada ruang kedap suara. Dihadapan

-

⁵Gantina Komalasari dan Wahyuni Eka, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2011) hal 142

⁶Ibid halaman 142

si anjing diletakkan meja untuk meletakkan tempat makanan yang mudah dijangkau anjing. Pada leher dipasang alat untuk kelenjar ludahhnya yang dihubungkan dengan selang sehingga saat air liur yang keluar dapat ditampung dan diukur dengan menggunakan gelas ukuran.

Pada dasarnya pengondisian klasik itu melibatkan stimulus tak terkondisi (UCS) yang secara otomatis berkondisi (CR), yang sama dengan respons tak berkondisi (UCR) apabila diasosiasikan dengan stimulus berkondisi (CS), lambat laun CS mengarahkan kemunculan CR.

2). Kondisioning Operan (*Operant Conditioning*)

Operat Conditioning pada awalnya dikembangkan oleh E.L. Thorndike. Jika pada classical conditioning, organisme dipandang sebagai responden yang pasif seperti penggunaan ludah pada anjing. Sedangkan pada Operant Conditioning, organisme dipandang sebagai responden yang aktif. Contoh tingkah laku operant adalah membaca, menulis, mnyetir, dan makan dengan menggunakan alat.

Tokoh lain yang mengembangkan *Operant Conditioning* adalah B.F Skinner yang berpendapat bahwa tingkah laku berdasarkan pada akibat-akibatnya yang diistilahkan dengan *reinforcer*, atau *punisher*. Menurut Skinner satu-satunya aspek yang nyata dan relevan dengan psikologi adalah tingkah laku

yang teramati dan satu-stunya cara mengontrol dan meramalkan tingkah laku adalahmengaitkanya dengan kejadian yang mengawalai tingkah laku di lingkungan (*event antecedent*).

Asumsi dasar *Operant Conditioning* tentang tingkah laku antara lain: tingkah laku mengikuti hukum, dapat diramalkan, tingkah laku dikontrol dengan teknik analisis fungsional dalam bentuk hubungan sebab akibat dan bagaimana suatu respons timbul menikuti stimuli atau kondisi tertentu yang dikontrol penyebabnya.

Didalam *Operant Conditioning*, Skinner menggunakan burung merpati sebagai bahan penelitian. Burung merpati dimasukkan kedalam kotak yang kedap suara, salah satu sisi kotak akan keluar bintik merah jika dipatuk, dan diikuti oleh keluarnaya makanan (*reinforcement*). Pada percobaan ini, merpati berdiri di dekat bintik cahaya (dan lubang makanan) selanjutnya merpati menatap makanan tersebut, mematuk dan menjadi sering mematuk bintik cahaya kaena akan mendapat makanan (hadiah).

3). Kognitif (*Cognitive Therapy*).

Pada trend ketiga ini terkenal dengan tokoh Albert Banduran dengan teori belajar sosial. Bandara berpandangan bahwa manusia dapat berfikir dan mengatur tingkah lakunya sendiri, manusia dan lingkungan saling mempengaruhidan fungsi kepribadian melibatkan interaksi satu orang dengan yang lainya.

Teori ini menganggap bahwa individu dapat belajar melakukan sesuatu hanya dengan mengamati dan mengulang apa yang dilihat. Manusia sebagia npribadi dapat mengatur diri sendiri (*self regulation*), dapat mempengaruhi tingkah laku dengan mengatur lingkungan, dapat menciptakan dukungan kognitif, dan dapat melihat konsekuensi bagi tingkah laku sendiri.

Tingkah laku ditentukan oleh antisipasi terhadap konsekuensi. Teori ini menekankan pada kognisi dan regulasi diri. Terdapat tiga proses yang dipaki untuk regulasi diri, yaitu memanipulasi eksternal, memonitor, dan mengevaluasi tingkah laku internal. Tingkah laku merupakan hasil pengaruh resiprokal faktor eksternal dan internal.

(a). Internal

- (1). Observasi Diri
- (2). Penilaian Tingkah Laku
- (3). Standar Pribadi
- (4). Perbandingan sosial, orang lain, dan kolektif.
- (5). Respons Diri

(b). Eksternal

- (1). Memberi standar untuk mengevaluasi tingkah laku.
- (2). Memberi penguatan agar tingkah laku dilakukan lagi.

(3). Menurut Bandura, struktur kepribadian manusia terdiri dari: sistem self (*Self system*), regulasi diri (*Self Regulation*), dan efikasi kolektif (*Collective efficacy*). Sistem self mengarah pada stuktur kognitif yang memberi pedoman dan seperangkat fungsi persepsi, evaluasi, dan pengaturan tingkah laku. Regulasi diri adalah kemampuan yang digunakan untuk memanipulasi lingkungan dengan baik untuk mencapai tujuan yang lebih tinggi. Efikasi Diri adalah penilaian diri, apakah individu memiliki kemampuan atau keyakinan dalam mengambil tindakan dengan baik dan memuaskan sesuai yang dipersyaratkan.

c. Tujuan Terapi *Behavioral*

- Konseling Behavioral di dasarkan pada prinsip dan prosedur metode ilmiah
- Konseling Behavioral menangani masalah-masalah konseli saat ini dan faktor-faktor yang mempengaruhinya sebagai lawan dari analis penentu historis
- 3). Konseli yang terlibat dalam konseling *Behavioral* di harapkan untuk berperan aktif dalam melaksanakan tindakan spesifik untuk menangani masalah-masalah mereka.

- 4). Konseling *Behavioral* menekankan pembelajaran keterampilan konseli dalam mengelola diri
- 5). Fokus pada pengukuran perilaku tampak dan tidak tampak secara langsung mengenali masalah dan menilai perubahan.
- 6). Konseling *Behavioral* menekankan pendekatan kendali diri saat konseli mempelajari strategi pengelolaan diri.
- 7). Intervensi perilaku di sesuaikan dengan individu konseli berdasarkan masalah specific yang di alami konseli.
- 8). Praktek konseling *Behavioral* dilaksanakan berdasarkan kemitraan antara konselor dan konseli.
- 9). Penekanan pada aplikasi praktis.
- 10). Konselor berupaya mengembangkan prosedur yang sesuai dengan budaya dan memperoleh kerjasama konseli.⁷
- d. Peran dan Fungsi Konselor dalam Teori Behavioral

Konselor dalam terapi *Behavioral* memegang peranan yang aktif dalam pelaksanaan proses konseling dalam hal ini konselor harus mencari pemecahan masalah klien.fungsi utama konselor adalah bertindak sebagai :

1). Guru

⁷Ibid, 70

- 2). Konsultan
- 3). Pengarah
- 4). Penasihat
- 5). Pemberi dukungan
- 6). Fasilitator
- Menserperlisi orang-orang pendukung yang ada di lingkungan klien yang membantu dalam proses pengubahan tingkah laku klien.

Selain itu fungsi lain konselor adalah sebagai model bagi kliennya.maksut tersebut seorang ahli yang bernama Bandura corey mengatakan bahwa proses fundemental yang paling memungkinkan klien dapat mempelejari tingkah laku baru adalah melalui proses imitasi atau percontohan sosial.konselor di jadikan model pribadi yang akan ditiru oleh klien .karena klien cenderung memandang konselor sebagai orang yang patut untuk sikap dan tingkah laku konselor. Maka dari itu ,seorang konselor diharapkan menyadari perannya yang begitu penting dalam konseling sehingga dengan sadar diri konselor tidak patut memunculkan perilaku yang semestinya tidak untuk ditiru.

Dalam teori terapi *Behavioral*, seorang ahli yang bernama Krasner (Dikutip dari Corey. 2009), mengatakan bahwa konselor berperan sebagai "Mesin Perkuatan" bagi klien. Dalam proses konseling, konselor selalu memberikan penguatan atau motivasi yang positiv maupun negative untuk membentuk tingkah laku yang baru pada klien. Hal ini didasarkan dalam teori *Behavioral*i konselor beranggapan peran terapis untuk mengendalikan konseling melalui pengetahuan dan keterampilannya dalam menggunakan teknik- teknik terapi. Konselor memiliki kekuatan untuk mengendalikan tingkah laku klien.

Seorang ahli yang bernama Senada juga mengungkapkan bahwa dalam teori *Behavioral* konselor adalah pemberi perkuatan. Konselor akan selalu mengawasi perkembangan tingkah laku klien agar dapat diterima secara sosial.

e. Macam- macam Tehnik Terapi Behavioral

Setelah membahas mengenai pengertian pembahasan dan latar belakang dari terapi *Behavioral* selanjutnya adalah mengenai tehnik – tehnik yang terdapat dalam terapi *Behavioral*. Dalam peraktiknya, koselor dalam terapi *Behavioral* menggunakan beberapa tehnik terapi untuk menangani klien.

Seorang ahli bernama Lesmana membagi tehnik terapi Behavioral dalam dua bagian, yaitu tehnik – tehnik tingkah laku umum dan tehnik – tehnik spesifik. Uraiannya adalah sebagai berikut.

1). Tehnik-tehnik Tingkah Laku Umum

Tehnik ini terdapat dari beberapa bentuk, diantaranya adalah :

- a). Skedul penguatan adalah suatu tehnik pemberian penguatan pada klien ketika tingkah laku baru selesai dipelajari dimunculkan oleh klien. Pemberian penguatan harus dilakukan secara terus-menerus sampai tingkah laku tersebut terbentuk dalam diri klien. Dan setelah terbentuk dalam diri klien , frekuensi penguatan dapat dikurangi atau dilakukan pada saat yang tertentu saja. Istiah ini sering disebut sebagai penguatan intermiten. Hal ini dilakuakn untuk mempertahankan tingkah laku baru yang telah terbentuk.
- 2). Shaping adalah tehnik terapi yang dilakukan dengan mempelajari tingkah laku secara bertahap. Konselor dapat membagi-bagi tingkah laku yang ingin dicapai dalam beberapa tahap, kemudian mempelajarinya mulai dari tahap- tahap yang bawah.
- (2). Ekstingsi adalahteknik terapi berupa penghapusan penguatan agar tingkah laku maladaptif yang terbentuk tidak terulang. Ini didasarkan pada pandangan bahwa individu tidaka akan bersedia melakukan sesuatau apabila tidak mendapatkan keuntungan. Misalnya, seseorang akan melakukan apapun yang diinginkanya. Jadi dalam tehnik ini

konselor akan bertindak tidak memberi perhatian sehingga klien tidak akan menggunakan cara sama lagi untuk mendapatkan keinginanya.⁸

Selain tehnik – tehnik yang telah kemukakan diatas, corey menambahkan tehnik yang juga diterapkan dalam terapi *Behavioral*. Diantaranya adalah :

- Pengutan positif adalah tehnik yang digunakan melalui pembaerian ganjaran segera setelah tingkah laku yang diharapkan muncul.
- 2). Token coonomy: tehnik in dapat diberikan apabila persetujuan dan penguatan lainnya tidak memberiakn kemajuan pada tingkah laku klien.
- 3). Selain itu *Behavioral* juga memiliki teknik lain, yaitu teknik *Modelling*

(a). Pengertian Teknik Modelling

Modelling merupakan salah satu teknik dalam terapi Behavioral yang menekankan pada prosedur belajar. Pada prinsipnya terapi Behavioral itu sendiri bertujuan untuk memperoleh perilaku baru, mengeliminasi perilaku lama yang merusak diri dan

٠

⁸Lubis Lumongga dan Namora, Memahami Dasar- dasar Konseling, (Jakarta: KDT, 2011)

memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginnkan yang lebih sehat. Modelling ini seperti salah satu metode yang digunakan oleh Nabi Muhammad SAW dalam menyebarkan agama Islam yang seringkali diajarkan lewat contoh perilaku (uswatun hasanah) seperti sebuah ayat yang artinya "sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu Uswatun Hasanah (suri tauladan yang baik) bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan dia banyak menyebut nama Allah." (Qs. Al-Ahzab:21).

(b)Tujuan *Modelling*

Jadi dapat disimpulkan bahwa tujuan dari teknik *Modelling* ini adalah seorang anak bisa mengubah perilaku yang mal adaptif dengan menirukan model yang nyata.

(c). Macam-macam *Modelling*

(1). Model yang nyata (live model), contohnya konselor sebagai model oleh konselinya itu sendiri atau anggota keluarga tokoh itu yang dikagumi.

- (2). Model Simbolik (symbolic model) tokoh yang dilihat melalui film, video, atau media lain.
- (3). Model ganda (multiple model), biasanya terjadi dalam konseling kelompok, seorang anggota dalam suatu kelompok mengubah sikap dan mempelajari suatu sikap baru setelah mengamati anggota lain dalam bersikap.

(d). Prinsip-prinsip *Modelling*

- (1). Belajar bisa diperoleh melalui pengalaman langsung maupun tidak langsung dengan mengamati tingkah laku orang lain berikut konsekuensinya.
- (2). Kecakapan sosial tertentu bisa diperoleh dengan cara mengamati dengan mencontoh tingkah laku model yang ada.
- (3). Reaksi-reaksi emosianal yang terganggu bisa dihapus dengan mengamati orang lain yang mendekati objek atau situasi yang ditakuti tanpa mengalami akibat menakutkan dari tindakan yang dilakukannya.

(e). Pengaruh Modelling

- (1). Pengambilan respon atau keterampilan baru dan memperlihatkan melalui perilakunyasetelah memadukan apa yang diperoleh dari pengamatannya dengan pola perilaku yang baru.
- (2). Hilangnya respon takut setelah melihat tokoh (sebagai model) melakukan sesuatu yang oleh si pengamat menimbulkan rasa takut, namun pada tokoh yang dilihatnya tidak berpengaruh apaapa atau akibatkanya bahkan positif
- (3). Pengambilan sesuatu respons dari respon respon yang diperhatikan oleh tokoh yang memberikan jalan untuk ditiru.

(f). Langkah-langkah Modelling

- (1). Menetapkan bentuk penokohan (live model, symbolic model, multiple model).
- (2). Pada live model pilih model yang bersahabat atau sebaya yang memiliki kesamaan seperti usia, status ekonomi, dan penampilan fisik.
- (3)Bila mungkin gunakan lebih dari satu model.

- (4). Komplektisitas perilaku yang dimodelkan harus sesuai dengan tingkat perilaku konseli.
- (5). Kombinasikan konseling dengan aturan, instruksi *Behavioral*, rehelsal, dan penguatan.
- (6). Pada saat konseli memperhatikan penampilan tokoh, berikan penguatan alamiah.
- (7).Melakukan permodelan dimana tokoh menunjukkan perilaku yang menimbulkan rasa takut konseli.

3. SelfControl

a. Pengertian Self Control

Menurut kamus psikologi, definisi control diri atau *Self Control* adalah kemampuan individu untuk mengarahkan tingkah lakunya sendiri dan kemampuan untuk menekan atau menghambat dorongan yang ada.⁹

Disamping itu control diri memiliki makna sebagai suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola factor-faktor perilaku sesuai situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi. *Self Control* terjadi ketika seseorang atau

_

⁹J.P Chaplin, Kamus lengkap psikologi, (Jakarta, PT Raja Grafindo, 1997) Hal

organisme mengubah cara bagaimana seharusnya individu tersebut berpikir, merasa, atau berperilaku. 10

b. Ciri-ciri Self Control

Ciri-ciri seseorang yang mempunyai control diri antara lain : 1) kemampuan untuk mengontrol perilaku yang ditandai dengan kemampuan menghadapi situasi yang tidak diinginkan dengan cara mencegah atau menjauhi situasi tersebut, mampu mengatasi frustasi dan ledakan emosi, 2) kemampuan menunda kepuasan dengan segera untuk mengatur perilaku agar dapat mencapai sesuatu yang lebih berharga atau lebih diterima oleh masyarakat, 3) kemampuan mengantisipasi peristiwa dengan mengantisipasi keadaan melalui pertimbangan secara objektif, 4) kemampuan menafsirkan peristiwa dengan melakukan penilaian dan penafsiran suatu keadaan dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif, 5) kemampuan mengontrol keputusan dengan cara memilih sesuatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Orang yang rendah kemampuan mengontrol diri akan cenderung reaktif dan terus reaktif (terbawa hanyut kedalam situasi yang sulit), sedangkan orang yang tinggi kemampuan mengendalikan diri akan cenderung proaktif (punya kesadaran untuk memilih yang positif).

c. Factor-faktor yang mempengaruhi Self Control

¹⁰Chaplin, C. P, *Kamus Psikologi*, (Jakarta: Rajawali, 2002) Hal 55

Factor-faktor yang mempengaruhi control diri diantaranya : 1) kepribadian, kepribadian mempengaruhi control diri dalam konteks bagaimana seseorang dengan tipikal tertentu bereaksi dengan tekanan yang dihadapinyadan berpengaruh pada hasil yang akan diperolehnya. Setiap orang mempunyai kepribadian yang berbeda (unik) dan hal inilah yang akan membedakan pola reaksi terhadap situasi yang akan dihadapi, khususnya yang menekan secara psikologis, tetapi ada juga orang yang lamban memberikan reaksi, 2)¹¹ situasi, situasi merupakan factor yang berperan penting dalam proses control 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 control 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 seseorang yang hidup dalam budaya yang berbeda akan menampilkan

¹¹Ibid, Hal 70

reaksi yang berbeda dalam menghadpi 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 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 yang negative akan dapat merubah pola reaksi terhadap situasi tersebut, 5) usia, bertambahnya usia pada dasarnya akan diikuti dengan bertambahnya kematangan dalam berfikir 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.¹²

d. Jenis-Jenis Self Control

Jenis-jenis control diri yang digunakan seseorang dalam menghadapi sesuatu, meliputi :

1) Behavioral control

_

 $^{^{12}}$ Dayaksini, Tri dan Hudaniah, $Psikologi\ Sosial,\ (Malang: UMM\ Press malang,\ 2003)$ Hal25

Kemampuan untuk mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Adapun cara yang digunakan antara lain dengan mencegah atau menjauhi situasi tersebut, memilih waktu yang tepat untuk memberikan reaksi atau membatasi intensitas munculnya situasi tersebut

2) Cognitive control

Kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai dan menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitive sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan. Dengan informasi yang dimiliki individu terhadap keadaan yang tidak menyenangkan, individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subyektif atau memfokuskan pada pemikiran yang menyenangkan atau netral.

3) Decision control

Kemampuan seseorang untuk memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Control diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan atau kemungkinan untuk memilih berbagai kemungkinan (alternative) tindakan,

- 4) Informational control, kesempatan untuk mendapatkan informasi mengenai kejadian yang menekan, kapan akan terjadi, mengapa terjadi dan apa konsekuensinya. Control informasi ini dapat membantu meningkatkan kemampuan seseorang dalam memprediksi dan mempersiapkan apa yang akan terjadi dan mengurangi ketakutan seseorang dalam menghadapi sesuatu yang tidak diketahui, sehingga dapat mengurangi stress,
- 5) Retrospective control, kemampuan untuk menyinggung tentang kepercayaan mengenai apa atau siapa yang menyebabkan sebuah peristiwa yang menekan setelah hal itu terjadi. Individu berusaha mencari makna dari setiap peristiwa yang terjadi dalam kehidupan.Hal ini bukan berarti individu mengontrol setiap peristiwa yang terjadi, namun individu berusaha memodifikasi pengalaman stress tersebut untuk mengurangi kecemasan.

e. Prinsip-prinsip Self Control

Prinsip-prinsip dalam pengendilian diri (*Self Control*) diantaranya adalah

1) Prinsip kemoralan. Setiap agama pasti mengajarkan moral yang baik bagi setiap pemeluknya. Saat ada dorongan hati untuk melakukan sesuatu yang negatif, maka kita dapat segera lari ke rambu-rambu kemoralan. Apakah yang kita lakukan ini sejalan atau bertentangan dengan nilai-nilai moral dan agama.

- 2) Prinsip kesadaran, mengajarkan kepada kita agar senantiasa sadar saat suatu bentuk pikiran atau perasaan yang negative muncul.Pada mulanya orang tidak mampu menangkap pikiran atau perasaan yang negative muncul, sehingga mereka banyak dikuasai oleh pikiran dan perasaan mereka
 - 3) Prinsip perenungan.Ketika kita sudah benar-benar tidak tahan untuk meledakkan emosi karena amarah dan perasaan tertekan maka kita bisa melakukan sebuah perenungan.Kita bisa menanyakan pada diri sendiri tentang berbagai hal. Secara sederhana dapat digambarkan bahwa saat emosi aktif maka logika kita tidak jalan, sehingga saat kita melakukan perenungan atau berfikir secara mendalam maka kadar kekuatan emosi atau keinginan kita cenderung akan menurun
 - 4) prinsip ksabaran. Pada dasarnya emosi kita naik-turun dan timbul tenggelam. Emosi yang bergejolak merupakan situasi yang sementara saja, sehingga kita perlu menyadarinya bahwa kondisi ini akan segera berlalu seiring bergulirnya waktu. Namun hal ini tidaklah mudah karena perlu adanya kesadaran akan kondisi emosi yang kita miliki saat itu dan tidak terlalu larut dalam emosi. Salah satu cara yang bisa kita gunakan adalah kesabaran, menunggu saat emosi negative tersebut surut kemudian baru berfikir untuk menentuka respon yang bijaksana dan bertanggung jawab (reaksi yang tepat)

5) Prinsip pengalihan perhatian. Situasi dan kondisi yang memberikan tekanan psikologis sering menghabiskan waktu, tenaga dan pikiran yang cukup banyak bagi seseorang untuk menghadapinya. ¹³

f. Self Control dalam Islam

Self Control (control diri) dalam islam sangat dianjurkan bagi seorang mukmin untuk bisa merealisasikan dalam kehidupan seharihari. Mereka diwajibkan untuk selalu berinstropeksi atas segala yang telah dilakukannya terutama masalah-masalah yang ada hubungannya dengan orang lain. Allah berfirman yang artinya: "Hai, orang-orang yang beriman, bertaqwalah pada Allah dan hendaknya setiap diri memperlihatkan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertaqwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah maha mengetahui apa yang kamu kerjakan". [Qs. Al-Hasyr: 18].

Untuk menjaga agar pikiran selalu sejalan dengan rukun iman .hal ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Pengendalian iman kepada Allah (star principle)

Lawan terberat yang bisa membuat seseorang tergeser dari prinsip ini adalah daya tarik dan kemilauan dunia.Disinilah orang sering tersesat.Walaupun sejarah telah membuktikan bahwa lingkungan diluar diri kita tidak kekal, namun seringkali kita terus melangkah kejalan yang keliru.Disinilah letak pengendalian diri tersebut, yaitu konsistensi untuk berprinsip menyembah hanya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

¹³Ali dan Asrori.*Psikologi remaja perkembangan peserta didik.*(Jakarta: Bumi Aksara, 2004) Hal 77

kepada Allah. Kemampuan untuk dapat mengendalikan diri disini adalah dengan cara mendengarkan suara-suara hati yang lain, karena mengabaikan suara hati yang lain berarti memposisikan diri menjadi egois.

2) Pengendalian kepercayaan (angel principle)

Memperoleh suatu kepercayaan adalah dorongan dan keinginan setiap orang. Namun kepercayaan tanpa didasari oleh kebenaran, akan mengakibatkan suatu kegagalan. Mengendalikan nafsu seperti ini terkadang lebih sulit untuk dideteksi, karena dirinya merasa benar (munafik), dan orang sulit mengatakan bahwa itu adalah hawa nafsu.Karena itu kunci paling utama adalah tulus kepada Allah, bukan kepada manusia.

3). Pengendalian pembelajaran (*learning principle*)

Adalah keinginan untuk belajar akan menghasilkan sebuah ilmu pengetahuan. Keinginan untuk menguasai ilmu pengetahuan tanpa berpegang kepada Allah maka hasilnya akan sia-sia. Karena penguasaan ilmu pengetahuan dan teknologi tanpa didasari pemahaman dan keyakinan bahwa sumber ilmu pengetahuan dan teknologi adalah dari Allah akan membuat manusia lebih banyak melakukan "trial and error"

4). Pengendalian kepemimpinan (leadership principle)

Adalah kemampuan untuk menahan dan mengendalikan diri untuk tidak hanya berkeinginan sebagai seorang pemimpin dengan

mengatasnamakan orang lain untuk tujuan pribadi serta keinginan tertentu. Setiap orang berkeinginan untuk menjadi pemimpin.Maka dari itu harus dapat mengendalikan diri dan selalu bertindak rasional serta sesuai kehendak kata hati yang fitrah, adil, dan bijaksana.

5). Pengendalian visi (vision principle)

Orang dapat mengendalikan visinya akan memperoleh hasil yang baik, karena memiliki sebuah cita-cita yang berlandaskan pada pijakan yang kukuh. Visinya akan berada lebih jauh kedepan, karena akan memberikan seluruh upaya terbaik hingga akhir hayatnya.

6). Pengendalian keteraturan (well organized principle)

Keteraturan adalah dasar dari manajeman. Manajemen yang baik menurut islam adalah suatu keseimbangan intelektual yang diselaraskan secara bersamaaan dengan isi hati dan suara hati manusia.

Seorang mukmin hendaknya dapat mengendalikan dan menguasai emosi, dan keimanan yang mendalam kepada Allah dan tindakan mengikuti metode yang digariskan-Nya bagi kita dalam Al-Qur'an dan diuraiakan oleh Rasulullah SAW, akan memberikan kita kemauan, kekuatan, dan kehendak yang memungkinkan kita untuk bisa mengendalikan dan menguasai emosi-emosi kita.

g. Self Control pada remaja

Self Control pada remaja, masa remaja adalah masa peralihan ketika individu tumbuh dari masa anak-anak menjadi individu yang

memiliki kematangan. Pada masa tersebut ada dua hal penting yang menyebabkan remaja melakukan pengendalian diri.mily Dua hal tersebut adalah: 14

1). Hal yang bersifat eksternal, yaitu adanya perubahan lingkungan

Ada enam aspek yang sedang mengalami perubahan yang memiliki pengaruh bagi kehidupan masa remaja. Adapun enam aspek tersebut adalah adalah: perubahan dalam penggunaan computer (computer revolution), perubahan dalam lingkungan materi (matrealistic revolution), perubahan dalam aspek pendidikan (education revolution), perubahan dalam aspek keluarga (family revolution), perubahan dalam aspek kehidupan seks (sexual revolution), dan perubahan dalam aspek kejahatan atau tindak criminal yang terjadi (violence revolution).

2). Masa badai dn tekanan bagi remaja

Pentingnya pengendalian diri bagi remaja, juga didasari oleh fenomena bahwa masa remaja sering kali sebagai masa badai dan tekanan. Ada tiga elemen kunci yang termasuk dalam tiga konsep masa badai dan tekanan ini adalah : konflik dengan orang tua yang sering kali diisi dengan permasalahan seputar larangan-larangan yang berasal dari orang tua untuk remaja, gangguan suasana hati pada remaja lebih sering jika dibandingkan dengan masa kanak-kanak. Remaja memang memiliki suasana hati yang positif namun

¹⁴J.P Chaplin, Kamus lengkap psikologi (Jakarta: PT. Raja Grafindo, 1997) Hal 116

demikian bila ditinjau dari frekuensi suasana hati yang timbul remaja cendererung lebih sering mengalami suasana hati yang negative, kecenderungan remaja untuk melakukan tingkah laku yang beresiko tinggi yang secara potensional dapat menyebabkan celaka atau kesulitan pada orang lain maupun pada diri sediri.

h. Langkah-langkah Meningkatkan Self Control

1). Pemantauan diri

Berdasarkan asumsi bahwa dengan memantau dan mencatat perilakunya sendiri, individu akan memiliki pemahaman yang objektif tentang perilakunya sendiri.

2). Pengukuhan diri

Perilaku yang diikuti dengan sesuatu yang menyenangkan akan cenderung diulangi dimasa mendatang. Hal ini akan menekankan pada pemberian pengukuh positif segera setelah perilaku yang diharapkan muncul. Bentuk pengukuhan yang diberikan seperti ini bersifat intrinsik, seperti senyum puas atas keberhasilan usaha yang dilakukan, serta peryataan-pernyataan diri yang menimbulkan rasa bangga.¹⁵

3). Kontrol stimulus

Kontrol stimulus dapat dipengaruhi oleh hadir atau tidaknya stimulasi yang mendahului respon tersebut. Ini bertujuan untuk mengontrol kecemasan dengan cara mengatur stimulus yang

¹⁵J.P Chaplin, *kamus lengkap psikologi* (Jakarta: PT Raja Geraldo persada, 1997) Hal 316 berpengaruh, cara ini bisa berupa pengarahan diri untuk berfikir positif, rasional, dan objektif sehingga individu lebih mampu untuk mengendalikan dirinya.

4). Kognitif

Proses kognitif berpengaruh terhadap perilaku individu, dengan demikian apabila individu mampu menggantikan pemikiran yang menyimpang dengan pemikiran-pemikiran yang objektif, rasional, maka individu akan mampu meningkatkan kontrol dirinya.

5). Relaksasi

Individu dapat secara sadar belajar untuk merelaksasikan ototnya sesuai kinginannya melalui usaha yang sistematis. Oleh karena itu teknik ini mengajarkan individu untuk belajar meregangkan otot yang terjadi saat individu mengalami kecemasan

4. PergaulanBebas

a. Pengertian pergaulan bebas

Pergaulan bebas adalah salah satu bentuk perilaku menyimpang, yang mana "bebas" yang dimaksud adalah melewati batas-batas norma ketimuran yang ada. Masalah pergaulan bebas ini sering kita dengar baik dilingkungan maupun dari media masa.Remaja adalah individu labil yang emosinya rentan tidak terkontrol oleh pengendalian diri yang

benar.Masalah keluarga, kekecewaan, pengetahuan yang minim, dan ajakan teman-teman yang bergaul bebas membuat makin berkurangnya potensi diri generasi muda.¹⁶

Pergaulan bebas merupakan suatu proses interaksi makhluk hidup dengan makhluk yang lainnya. Dalam proses ini seseorang akan memainkan peran sesuai dengan jenis kelaminnya. Dalam proses ini pulalah seseorang mulai tertarik dengan lawan jenisnya. Sisi negative yang muncul dari adanya heteroseksual antara lain adalah munculnya perilaku eksesif, yaitu suatu bentuk perilaku yang sangat berlebihan dalam satu hal.

Pergaulan bebas adalah salah satu kebutuhan hidup dari manusia, sebab manusia adalah makhluk sosial yang dalam kesehariannya membutuhkan orang lain, dan hubungan antar manusia dibina melalui suatu pergaulan (interpersonal relationship) pergaulan juga adalah HAM setiap individu dan itu harus dibebaskan, sehingga setiap manusia tidak boleh dibatasi dalam bergaul, apalagi dengan melakukan diskriminasi, sebab hal itu melanggar HAM. Jadi pergaulan antar manusia harusnya bebas, tetapi tetap mematuhi norma hokum, norma agama, dan norma agama, serta norma masyarakat.

b. Ciri-ciri remaja remaja yang terlibat dalam pergaulan bebas

Dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri pergaulan bebas adalah sebagai beikut

¹⁶E. B Hurlock, *Psikologi perkembangan*, (Jakarta, Erlangga 1990) Hal 122

- 1). Penghamburan harta untuk memenuhi keinginan seks bebasnya.
- Upaya mendapatkan harta dan uang dengan dengan menghalalkan segala caratermasuk dari jalan yang haram dan keji.
- 3). Menimbulkan perilaku yang munafik dalam masyarakat.
- 4). Rasa ingin tahu yang besar.
- 5). Rasa ingin mencoba dan merasakan.
- 6). Terjadi perubahan-perubahan emosi, pikiran, lingkungan pergaulan, dan tanggung jawab yang dihadapi.
- 7). Mudah mengalami kegelisahan, tidak sabar, emosional, selalu ingin melawan, rasa malas, perubahan dalam keinginan, ingin menunjukkan eksistensi dan kebanggaan diri, serta ingin mencoba dalam banyak hal.
- 8). Kesukaran yang dialami timbul akibat konflik karena keinginannya menjadi dewasa dan berdiri sendiri, dan keinginan akan perasaan aman sebagai seorang anak dalam keluarganya.
- 9). Banyak mengalami tekanan mental dan emosi.
- 10). Terjerat dalam pesta hura-hura, putau, ekstasi, dan pil-pil setan lain.

c. Factor penyebab terjadinya pergaulan bebas

Ada banyak sebab remaja melakukan pergaulan bebas.Penyebab tiap remaja mungkin berbeda tetapi semuanya berakar dari penyebab

utama yaitu kurangnya pegangan hidup remaja dalam hal keyakinan/agama dan ketidakstabilan emosi remaja.Hal tersebut menyebabkan perilaku yang tidak terkendali, seperti pergaulan bebas dan penggunaan narkoba yang berujung pada penykit HIV dan AIDS ataupun kematian.¹⁷

Banyak penyebab maraknya pergaulan bebas diindobesia diantaranya adalah :

- 1) sikap mental yang tidak sehat, membuat banyaknya remaja merasa bangga terhadap pergaulan yang sebenarnya merupakan pergaulan yang tidak sepantasnya, tetapi mereka tidak memahami karena daya pemahaman yang lemah. Dimana ketidakstabilan emosi yang dipacu dengan penganiayaan emosi seperti pembentukan kepribadian yang tidak sewajarnya dikarenakan tindakan keluarga atau oran tua yang menolak, acuh tak acuh, menghukum, mengolok-olok, memaksakan kehendak, dan mengajarkan yang salah tanpa dibekali dasar keimanan yang kuat bagi anak, yang nantinya membuat mereka merasa tidak nyaman dengan hidup yang mereka biasa jalani sehingga pelarian dari hal tersebut adalah hal yang berdampak negative, contohnya dengan adanya pergaulan bebas.
- pelampiasan rasa kecewa, yaitu ketika seorang remaja mengalami tekanan dikarenakan kekecewaannya terhadap orang tua yang bersifat

¹⁷Moh Ali dan Moh Anshori, *Psikologi Remaja* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2012) hal 109-110

otoriter ataupun terlalu membebaskan, sekolah yang memberikan tekanan terus menerus, lingkungan masyarakat yang memberikan masalah dalam sosialisasi, sehingga menjadikan remaja sangat labil dalam mengatur emosi, dan mudah terpengaruh oleh hal-hal negative disekklingnya, terutama pergaulan bebas dikarenakan rasa tidak nyaman dalam lingkungan hidupnya.

3) kegagalan remaja menyerap norma, hal ini disebabkan karena normanorma yang sudah ada tergeser oleh modernisasi yang sebenarnya adalah westernisasi. Ini semua terjadi karena adanya factor-faktor kenakalan remaja diantaranya kurangnya kasih saying orang tua, kurangnya pengawasan dari orang tua, pergaulan dengan teman yang tidak sebaya, peran dari perkembangan iptek yang berdampak negative, tidak adanya bimbingan kepribadian dari sekolah, dasar-dasar agama yang kurang, tidak adanya media penyalur bakat dan hobinya, kebebasan yang berlebihan, masalah yang dipendam.¹⁸

d. Akibat dari pergaulan bebas

 Free thinker / bebas berpikir : remaja merasa punya hak untuk berfikir tanpa dibatasi oleh norma-norma agama, terutama dalam upaya mencari jalan keluar dari masalah dengan jalan pintas (misalnya: bunuh diri, nge-drugs, minum-minuman keras, melakukan tindakan kriminaluntuk mendapatkan uang, dsb).

.

¹⁸http://yessy-test.blogspot.com/2012/03/faktor-faktor-pergaulan-bebas.html-diakses-pada-24-januari-2017-pukul-23.43

- 2). Permissive / bebas berbuat: remaja mau melakukan apapun dimanapun boleh saja, mulai dari berbusana, berdandan, berbicara, bergaul, atau berperilaku. Remaja "malah" merasa bangga jika daya tarik seksualnya disapu setiap mata lawan jenis yang jelalatan, dengan mengantongi label "kebebasan berekspresi".
- 3). *Free sex* / pergaulan bebas: pergaulan antar lawan jenis yang banyak digandrungi remaja sangat mudah terkontaminasi unsur cinta dan seks, kampanye terselubung antijomblo yang diopinikan dimedia via sinetron (membuat remaja untuk punya pacar), membuka peluang untuk aktif melakukan kegiatan seksual.
- 4). Married by accident / hamil diluar nikah: Permasalahan remaja yakni hamil diluar nikah, kini makin sering diperbicangkan, tidak hanya oleh kalangan masyarakat dan media namun oleh remaja itu sendiri. Hamil diluar nikah akan menimbulkan banyak hal yang dirasakan oleh sepasang remaja diantaranya adalah malu pada diri sendiri, dan masyarakat.¹⁹

B. Penelitian terdahulu yang relevan

penelitian yang dilakukan oleh Ika Untari Wibawati pada tahun 2015 dengan judul "Bimbingan Konseling dalam menangani pergaulan bebas di SMA X" letak persamaan yang ada pada penelitian ini adalah Peneliti sama-sama mengangkat tema Bimbingan Konseling untuk

_

¹⁹Daradjat, Z. memahami persoalan remaja (Jakarta: bulan bintang. 1983) Hal

menangani pergaulan bebas pada pelajar sekolah. Sedangkan letak perbedaan yang ada dalam penelitian ini adalah Ika Untari Wibawati hanya meneliti tentang cara menangani pergaulan bebas saja sedangkan peneliti juga berfokus pada cara meningkatkan *Self Control* remaja putri.²⁰

penelitian yang dilakukan oleh Muchtar pada tahun 2013 dengan judul "progam layanan Bimbingan Konseling untuk meningkatkan *Self Control* siswa". Letak persamaan yang ada dalam penelitian ini yaitu sama sama bertujuan untuk meningkatkan *Self Control* siswa. Sedangkan letak perbedaan yang terdapat dalam penelitian saudara Mukhtar ini penelitian tersebut dilakukan di SMA Negri 1 Balongpanggang serta layanan Bimbingan Konseling Islam ini bukan hanya dipakai untuk siswa yang terlibat dalam pergaulan bebas saja, sedangkan peneliti melakukan penelitian di MTS Al-Jadid Waru Sidoarjo dan hanya berfokus pada siswi yang terlibat dalam pergaulan bebas saja.²¹

Penelitian yang dilakukan oleh Yulia Dwi Rahayu Ningsih pada tahun 2011 dengan judul "Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku konsumtif mahasiswa" letak persamaan yang ada dalam penelitian ini adalah peneliti sama-sama mengangkat tema pentingnya kontrol diri dalam kehidupan seorang pelajar. Sedangkan letak perbedaan yang ada dalam penelitian saudari Yulia ini meneliti tentang hubungan kontrol diri

-

²⁰Ika untari Wibawati, Bimbingan dan Konseling Islam dalam menangani pergaulan bebas di SMA X, Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, Tahun 2015, Hal 130 ²¹Muchtar, Progam Layanan Bimbingan dan Konseling Islam untuk meningkatkat Self Control Siswa, Skripsi Bimbingan dan Konseling Islam, Tahun 2013, Hal 105

terhadap perilaku konsumtif, sedangkan peneliti lebih berfokus pada pengaruh kontrol diri terhadap pelajar yang terlibat dalam pergaulan bebas.²²



²²Yulia Dwi Rahayu Ningsih, *Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku konsumtif pada mahasiswa*, Skripsi Psikologi, Tahun 2011, hal 132