

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritik

1. Pengertian Bimbingan Dan Konseling Islam

a) Pengertian Bimbingan

Mengenai pengertian bimbingan sangat banyak dikemukakan pakar-pakar Bimbingan dan Konseling, terutama yang berasal dari Amerika Serikat, negara asal Bimbingan dan Konseling. Pada mulanya bimbingan dimaksudkan sebagai usaha membantu para pemuda agar mendapat pekerjaan. Hal ini berguna untuk mengatasi kenakalan remaja dengan asumsi bahwa memberikan pekerjaan di harapkan ketegangan emosional dan keliaran remaja dapat berkurang.³⁵

Secara etimologis, Bimbingan Dan Konseling terdiri atas dua kata yaitu “bimbingan” (terjemahan dari kata *guidance*) dan “konseling” (diadopsi dari kata *counseling*). Secara harfiah istilah “*guidance*” dari akar kata “*guide*” berarti mengarahkan (*to direct*), memandu (*to pilot*), mengelola (*to manage*), dan menyetir (*to steer*).³⁶

Dari segi pengertian bimbingan adalah bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekelompok individu dalam menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan dalam kehidupannya,

³⁵ DR. Sofyan S. Wilis, *Konseling Individual Teori Dan Praktek*, (Bandung : Alfabeta CV, 2010), hal 10

³⁶ Dr. Syamsu Yusuf, LN, *Landasan Bimbingan Dan Konseling*, Cet.ke 3, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2008), hal. 5

agar individu atau sekumpulan individu-individu itu dapat mencapai kesejahteraan hidupnya.³⁷

Untuk memperjelas pengertian bimbingan, maka berikut ini adalah penjelasan dari berbagai pakar diantaranya adalah sebagai berikut :

Miller (1961) dalam Surya (1988), menyatakan bahwa bimbingan merupakan proses bantuan terhadap individu untuk mencapai pemahaman diri dan pengarahan diri yang dibutuhkan untuk melakukan penyesuaian diri secara maksimum kepada sekolah (dalam hal ini termasuk madrasah), keluarga, dan masyarakat.³⁸

Arthur J. Jones (1970) mengartikan bimbingan dalam bukunya Sofyan S. Wilis bahwa dalam proses bimbingan ada dua orang yakni pembimbing dan yang dibimbing, dimana pembimbing membantu si terbimbing sehingga si terbimbing mampu membuat pilihan-pilihan, menyesuaikan diri, dan memecahkan masalah-masalah yang dihadapinya.³⁹

Menurut Bimo Walgito bimbingan adalah tuntunan, bantuan, atau pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekumpulan individu dalam menghindari atau menyatakan kesulitan-kesulitan dalam

³⁷ Bimo Walgito, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah III*, (Yogyakarta : Andi Offset, 1995), hal 4

³⁸ Drs.Tohirin, M.pd, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (berbasis Integrasi)*, (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2007), hal. 16-17.

³⁹ Sofyan S. Wilis, *Konseling Individual Teori Dan Praktek*, (Bandung : Alfabeta CV, 2010), hal 11

kehidupannya agar supaya individu tersebut dapat mencapai kebahagiaan.⁴⁰

Menurut Sunaryo Kartadinata, dalam bukunya Syamsu Yusuf LN dan Juntika Nurihsan mengartikan bahwa bimbingan sebagai proses membantu individu untuk mencapai perkembangan optimal.⁴¹

Dari berbagai pengertian yang dikemukakan oleh para pakar Bimbingan dan Konseling tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan merupakan suatu bantuan yang diberikan oleh pembimbing kepada seorang individu maupun kelompok agar individu maupun kelompok yang dibimbing tersebut dapat mencapai kemandirian dengan mempergunakan berbagai bahan, melalui interaksi, dan pemberian nasehat serta gagasan dalam suasana asuhan dan berdasarkan norma-norma yang berlaku sehingga akan mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan dalam hidupnya.

Sedangkan bimbingan yang dilakukan di sekolah merupakan bantuan yang diberikan kepada individu atau siswa yang mengalami masalah atau kesulitan dalam bidang pendidikan agar dia mampu untuk menghasilkan situasi pendidikan yang dihadapi, mengenal studi lanjutan yang akan dimasuki, mampu membuat rencana pendidikan yang akan di tempuh dimasa yang akan datang sesuai dengan bakat, minat, dan

⁴⁰ Bimo Walgito, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah III*, (Yogyakarta : Andi Offset, 1995), hal 4

⁴¹ Syamsu Yusuf, *Landasan Bimbingan Dan Konseling*, (Bandung : Remaja Rosdakarya Offset, 2005), hal 6

kemampuannya, mampu memilih jurusan atau program pendidikan⁴². Dalam hal ini bimbingan di sekolah juga dapat menunjang kemandirian siswa dalam menentukan tujuannya.

b) Pengertian Konseling

Konseling, dalam bahasa Inggris, *Counseling* dikaitkan dengan kata *Counsel* yang diartikan sebagai berikut : nasehat (*to obtain counsel*), anjuran (*to give counsel*), pembicaraan (*to take counsel*). Dengan demikian *counseling* dapat diartikan sebagai pemberian nasehat, pemberian anjuran, dan pembicaraan dengan bertukar pikiran.⁴³

Konseling adalah bantuan yang diberikan kepada individu dalam memecahkan masalah kehidupannya, dengan wawancara dan cara-cara yang sesuai dengan keadaan individu yang dihadapi untuk mencapai kesejahteraan hidupnya.⁴⁴

Konseling merupakan pelayanan terpenting dalam program bimbingan. Layanan ini memfasilitasi untuk memperoleh bantuan pribadi secara langsung untuk mengatasi masalah yang timbul pada siswa.⁴⁵

Konseling merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang konselor kepada seorang klien atau lebih yang dilakukan melalui wawancara konseling yang bermuara pada pemecahan masalah

⁴² Dewa Ketut Sukardi dan Desak Made Sumiati, *Kamus Istilah Bimbingan dan Penyuluhan*, (Surabaya : Usaha Nasional, 1990), hal 16

⁴³ W.S. Winkel, *Bimbingan dan Konseling Di Institusi Pendidikan*, (Jakarta : PT Gramedia Widiasarana Indonesia, 1997), hal 70

⁴⁴ Bimo Walgito, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah III*, (Yogyakarta : Andi Offset, 1995), hal 5

⁴⁵ Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan Dan Konseling*, Cet.ke 3, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2008), hal 21

dan pengambilan keputusan oleh klien melalui dirinya sendiri, sehingga klien bermental sehat dan berkepribadian efektif yang dapat merubah perilakunya menjadi baik dan terarah.⁴⁶

Mortensen (1964) menyatakan bahwa konseling merupakan proses hubungan antar pribadi dimana orang yang satu membantu yang lainnya untuk meningkatkan pemahaman dan kecakapan menemukan masalahnya berdasarkan penentuan sendiri.⁴⁷

Selain dari pada itu konseling juga dapat diartikan sebagai kontak atau hubungan timbal balik antara dua orang (konselor dan klien), untuk menangani masalah klien, yang di dukung oleh keahlian dan dalam suasana yang laras dan integrasi, berdasarkan norma-norma yang berlaku untuk tujuan yang berguna bagi klien.⁴⁸

Mohammad Surya menyatakan bahwa konseling adalah suatu proses berorientasi belajar, dilakukan dalam suatu lingkungan sosial, antara seseorang dengan seseorang, dimana seorang konselor yang memiliki kemampuan profesional dalam bidang keterampilan dan pengetahuan psikologis, berusaha membantu klien dengan metode yang cocok dengan kebutuhan klien tersebut, dalam hubungannya dengan keseluruhan program ketenagaan, supaya dapat mempelajari lebih baik tentang dirinya sendiri, belajar bagaimana memanfaatkan pemahaman

⁴⁶ Ali Murtadho, *Konseling Perkawinan Perspektif Agama-agama*, (Semarang : Walisongo Press, 2009), hal 3

⁴⁷ *Ibid*, hal. 22

⁴⁸ *Ibid*, hal 25

tentang dirinya untuk realistis, sehingga klien dapat menjadi anggota masyarakat yang berbahagia dan lebih produktif.⁴⁹

Dari berbagai pemaparan pengertian konseling dari para tokoh konseling tersebut, dalam pemaparannya tidak jauh beda, yang intinya bahwa konseling itu merupakan suatu proses bantuan yang dilakukan antar pribadi dimana satu orang dibantu oleh satu orang lainnya untuk meningkatkan suatu pemahaman dan kecakapan dalam menemukan suatu masalah yang dihadapi dan menghasilkan sebuah solusi.

c) **Bimbingan Dan Konseling Islam**

Setelah diketahui arti dari Bimbingan dan Konseling, maka kemudian dalam hal ini, perlu diketahui juga maksud dari penulis dalam mendefinisikan dari Bimbingan Konseling Islam itu sendiri, adalah sebagai berikut :

Dalam bukunya, Tohari Musnamar mendefinisikan Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.⁵⁰

Menurut Ahmad Mubarak, MA. Dalam bukunya konseling agama teori dan kasus, pengertian Bimbingan Konseling Islam adalah usaha pemberian bantuan kepada seorang atau kelompok orang yang sedang

⁴⁹ Saiful Akhyar Lubis, *Konseling Islami Kyai dan Pesantren*, (Yogyakarta : eLSAQ Press, 2007), hal 38

⁵⁰ Tohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan Konseling Islam* (Yogyakarta: UII PRESS, 1992), hal. 5.

mengalami kesulitan lahir dan batin dalam menjalankan tugas-tugas hidupnya dengan menggunakan pendekatan agama, yakni dengan membangkitkan kekuatan getaran batin didalam dirinya untuk mendorong mengatasi masalah yang dihadapinya.⁵¹

Maka dari itu makna secara keseluruhan maksud dari Bimbingan dan Konseling Islam itu adalah suatu aktivitas pemberian nasehat dengan atau berupa anjuran-anjuran dan saran-saran dalam bentuk pembicaraan yang *komunikatif* antara konselor dan konseli atau klien.⁵² Sedangkan menurut Dra. Hallen A, M.Pd dalam bukunya Drs. Syamsul Munir Amin, M.A. menyatakan bahwa Bimbingan dan Konseling Islami adalah proses pemberian bantuan terarah, kontinu, dan sistematis, kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al Qur'an dan Al Hadits Rasulullah Saw, ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan Al Qur'an, dan Al Hadits.⁵³

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa Bimbingan dan Konseling Islam adalah suatu proses atau aktifitas pemberian bantuan berupa bimbingan kepada individu yang membutuhkan (klien), untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya

⁵¹ Ahmad Mubarak, *Konseling Agama Teori dan Kasus*, Cet. 1 (Jakarta : Bina Rencana Keluarga, 2002), hal. 4-5.

⁵² Hamdan Bakran Adz-Dzaky, *Konseling & Psikoterapi Islam*, Yogyakarta: Fajar Baru Pustaka, 2006) hal. 180-181.

⁵³ Drs. Syamsul Munir Amin M.A, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta : AMZAH, 2010), hal. 23

agar klien dapat mengembangkan potensi akal fikiran dan kejiwaannya, keimanan serta dapat menanggulangi problematika hidupnya dengan baik dan benar secara mandiri berdasarkan Al-Qur'an dan Sunnah Rasul, sehingga dalam hidupnya mendapat petunjuk dari Allah SWT.

d) Pendekatan Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Pendekatan Konseling *Behavior*

Menurut Latipun, bahwa konseling behavioral menaruh perhatian pada upaya perubahan tingkah laku.⁵⁴ Sedangkan menurut Krumboltz dan Thoresen yang dikutip oleh Mohamad Surya bahwa: “konseling *behavioral* merupakan suatu proses membantu orang untuk belajar memecahkan masalah *interpersonal*, emosional, dan keputusan tertentu”.⁵⁵ Dan dipertegas lagi oleh Gerald Corey mengatakan bahwa, pengertian terapi tingkah laku adalah penerapan aneka ragam tehnik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar.⁵⁶

Jadi konseling *behaviour* adalah konseling yang dimana kita sebagai konselor berusaha merubah cara pandang konseli agar mampu untuk merubah perilaku yang menyimpang.

e) Dasar, Tujuan dan Fungsi Bimbingan dan Konseling Di Sekolah

a. Dasar Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah

Dasar dan pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di sekolah tidak dapat terlepas dari dasar pendidikan pada umumnya dan

⁵⁴Latipun, Psikologi *Konseling*, (Malang : UMM Press, 2008), hal. 12

⁵⁵Mohammad Surya, *Teori Teori Konseling*, (Bandung : Pustaka Bani Quraisy, 2003), hal. 23.

⁵⁶Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : Refika Aditama, 2009), hal. 19

pendidikan di sekolah pada khususnya. Dasar dari pendidikan tidak dapat terlepas juga dari dasar negara dimana pendidikan itu berada.

Dasar dari pendidikan dan pengajaran di Indonesia dapat dilihat di dalam Undang-undang Dasar negara Indonesia yang tercantum pada nomor 12 tahun 1945 pada Bab III pasal 4 yang berbunyi :

“Pendidikan dan pengajaran berdasar atas asas-asas yang termaktub dalam pancasila dan Undang-undang Dasar Negara Republik Indonesia dan Atas Kebudayaan Kebangsaan Indonesia”

Berkenaan dengan hal tersebut maka dapat dikemukakan bahwa dasar dari Bimbingan dan Konseling di sekolah adalah Pancasila yang merupakan dasar falsafah dan pandangan hidup bangsa Indonesia.⁵⁷

b. Tujuan Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah

Dalam Undang-undang Sekolah Pendidikan Nasional (UUSPN) dan PP Nomor 28 tahun 1990, dikemukakan bahwa pada jenjang pendidikan dasar pendidikan memiliki tujuan untuk memberi bekal bagi peserta didik dalam mengembangkan kehidupannya sebagai pribadi, anggota masyarakat, warga negara dan anggota umat manusia serta mempersiapkan peserta didik untuk mengikuti pendidikan menengah.

Bimbingan dan Konseling di sekolah bertujuan agar peserta didik dapat menemukan jati dirinya, mengenal dirinya, dan mampu

⁵⁷ Bimo Walgito, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, (Yogyakarta : Andi Offset, 1989), hal. 24-25

merencanakan masa depan agar tercapai perkembangan yang optimal para individu yang di bimbing.⁵⁸

Dengan demikian tujuan Bimbingan dan Konseling di sekolah adalah memberikan bantuan kepada siswa untuk mengenal dirinya dan mampu memahami potensi yang ada di dalam dirinya agar merencanakan dimasa yang akan datang.

Ditinjau dari tujuannya, maka Bimbingan dan Konseling Islam dibagi menjadi dua, yaitu sebagai berikut :

1. Tujuan Bimbingan Konseling Islam secara umum adalah membantu individu untuk mempunyai pengetahuan tentang posisi dirinya dan mempunyai keberanian untuk mengambil keputusan dan melakukan suatu kegiatan yang dipandang baik, benar dan bermanfaat bagi kehidupannya di dunia dan untuk kepentingan akhiratnya.⁵⁹
2. Sedangkan tujuan secara lebih khusus, sebagaimana yang diuraikan oleh Minalka (1971) program bimbingan dilaksanakan dengan tujuan agar anak bimbing dapat melaksanakan hal-hal sebagai berikut :
 - 1) Memperkembangkan pengertian dan pemahaman diri dalam kemajuan diri.

⁵⁸ *Ibid*, hal. 24-25

⁵⁹ Ahmad Mubarak, *Konseling Agama Teori dan Kasus*, Cet. 1 (Jakarta : Bina Rencana Keluarga, 2002), hal. 89

- 2) Memperkembangkan pengetahuan tentang dunia kerja, kesempatan kerja, serta rasa tanggung jawab dalam memilih suatu kesempatan kerja tertentu.
- 3) Memperkembangkan kemampuan untuk memilih, mempertemukan pengetahuan tentang dirinya dengan informasi tentang kesempatan yang ada secara bertanggung jawab
- 4) Mewujudkan penghargaan terhadap kepentingan dan harga diri orang lain.⁶⁰

f) Fungsi Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah

Fungsi seorang pembimbing disekolah adalah membantu kepala sekolah beserta stafnya didalam menyelenggarakan kesejahteraan sekolah (*School Welfare*).⁶¹ Fungsi Bimbingan dapat di artikan sebagai suatu kegiatan tertentu yang mendukung atau mempunyai arti terhadap tujuan bimbingan.

Dilihat dari beragamnya klien maka fungsi Bimbingan dan Konseling Islam secara tradisional dibagi :

1. Fungsi *Preventif* (pencegahan) yaitu membantu individu agar dapat berupaya aktif untuk melakukan pencegahan sebelum mengalami masalah kejiwaan, upaya ini meliputi: pengembangan strategi dan program yang dapat digunakan mengantisipasi resiko hidup yan tidak perlu terjadi.

⁶⁰ Drs. Samsul Munir Amin, M.A, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta : Amzah, 2010), hal. 39.

⁶¹ Bimo Walgito, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah* (Yogyakarta : Yayasan Penerbitan Fak.Psikologis UGM, 1986) hal 25

2. Fungsi *Remedial* atau *Rehabilitatif* yaitu konseling banyak memberikan penekanan pada fungsi remedial karena sangat dipengaruhi psikologi klinik dan psikiatri. Fokus peranan remedial adalah: penyesuaian diri, menyembuhkan masalah psikologis yang dihadapi dan mengembalikan kesehatan mental serta mengatasi gangguan emosional.
3. Fungsi *Edukatif* (pengembangan atau *developmental*) yaitu berfokus pada membantu meningkatkan keterampilan dalam kehidupan, mengidentifikasi dan memecahkan masalah hidup serta meningkatkan kemampuan menghadapi transisi dalam kehidupan.⁶²

Sedangkan secara umum, fungsi Bimbingan dan Konseling sekolah meliputi beberapa aspek, diantaranya sebagai berikut :

1. Fungsi pencegahan, yaitu merupakan usaha pencegahan terhadap timbulnya masalah.
2. Fungsi penyaluran, bimbingan konseling membantu mendapatkan kesempatan penyaluran pribadi masing-masing.
3. Fungsi penyesuaian, bahwa bimbingan konseling membantu tercapainya penyesuaian antara siswa dan lingkungannya.
4. Fungsi perbaikan, yaitu Bimbingan dan Konseling di sekolah berusaha untuk memecahkan masalah yang dihadapi siswa.

⁶² Hamdan Bakran Adz-dzaky, *Konseling Dan Psikoterapi Islam* , (Yogyakarta: Fajar Baru Pustaka, 2006), hal. 217.

5. Fungsi pengembangan, pelayanan yang diberikan dapat membantu para siswa dalam mengembangkan keseluruhan prestasinya secara lebih terarah.⁶³

g) Prinsip Bimbingan Konseling Islam

1. Membantu individu untuk mengetahui, mengenal dan memahami keadaan dirinya sesuai dengan hakikatnya (mengingat kembali akan fitrahnya).
2. Membantu individu menerima keadaan dirinya sebagaimana adanya, baik dan buruknya, kekuatan dan kelemahannya, sebagai sesuatu yang telah ditakdirkan oleh Allah, namun manusia hendaknya menyadari bahwa diperlukan ikhtiar sehingga dirinya mampu bertawakal kepada Allah SWT.
3. Membantu individu memahami keadaan (situasi dan kondisi) yang dihadapinya.
4. Membantu individu menemukan alternatif pemecahan masalah.
5. Membantu individu mengembangkan kemampuannya mengantisipasi masa depan, sehingga mampu memperkirakan kemungkinan yang akan terjadi berdasarkan keadaan sekarang dan memperkirakan akibat yang akan terjadi, sehingga membantu mengingat individu untuk lebih berhati-hati dalam melakukan perbuatan dan bertindak.⁶⁴

⁶³ M. Surya, *Dasar-dasar Penyuluhan (Konseling)*, (Jakarta : Ditjen Dikti, 1988), Hal 38

⁶⁴ Tohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan Konseling Islam, Islam* (Yogyakarta: UII PRESS, 1992) hal. 35-40.

h) Langkah- langkah Bimbingan Konseling Islam

Dalam pemberian Bimbingan dan Konseling di sekolah, maka langkah-langkah yang akan dilakukan oleh konselor adalah sebagai berikut :

1. Identifikasi kasus yaitu langkah yang dilakukan untuk memahami kehidupan individu serta gejala-gejala yang nampak, langkah ini diperoleh melalui *interview*, observasi dan analisis data.
2. *Diagnosa* yaitu langkah untuk menetapkan masalah yang dihadapi beserta latar belakangnya. Hal yang dilakukan adalah mengumpulkan data dan mengadakan studi kasus, setelah data terkumpul maka ditetapkan masalah yang dihadapi.
3. *Prognosa* yaitu langkah yang dilakukan untuk menetapkan jenis bantuan yang akan dilaksanakan untuk membimbing klien dalam menyelesaikan masalahnya. Langkah ini dilakukan berdasarkan pada kesimpulan dalam langkah diagnosa.
4. Terapi (*treatment*) yaitu langkah pelaksanaan bantuan atau Bimbingan Langkah ini merupakan pelaksanaan yang membutuhkan waktu dan proses yang terus menerus dan sistematis serta membutuhkan adanya pengamatan yang cermat.
5. Evaluasi dan *Follow-Up* yaitu langkah yang dimaksudkan untuk menilai atau mengetahui sampai sejauh mana langkah terapi yang dilakukan telah mencapai hasilnya. Dalam langkah ini hendaknya

dilihat perkembangan selanjutnya dalam jangka waktu yang lebih lama.⁶⁵

i) Unsur-Unsur Bimbingan Konseling Islam

Unsur-unsur yang ada dalam Bimbingan Konseling Islam adalah:

1. Konselor

Konselor adalah orang yang bersedia dengan sepenuh hati membantu klien dalam menyelesaikan masalahnya berdasarkan pada keterampilan dan pengetahuan yang dimilikinya.⁶⁶

Adapun syarat yang harus dimiliki oleh konselor adalah:

- a) Beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT.
- b) Sifat kepribadian yang baik, jujur, bertanggung jawab, sabar, ramah dan kreatif.
- c) Mempunyai kemampuan, keterampilan dan keahlian (profesional) serta berwawasan luas dalam bidang Konseling.⁶⁷

2. Klien

Yang dimaksud dengan klien adalah seorang yang mengalami kesulitan atau masalah, baik kesulitan jasmani atau rohani di dalam kehidupannya dan tidak dapat mengatasi sendiri, sehingga memerlukan bantuan orang lain agar bisa mengatasi kesulitan yang dihadapi, untuk itu ada beberapa persyaratan bagi seorang klien antara lain :

⁶⁵ I. Djumhur dan Moh. Surya, *Bimbingan Dan Penyuluhan Disekolah* (Malang: CV. Ilmu, 1975), hal. 104- 106.

⁶⁶ Latipun, *Psikologi Konseling*. (Malang : UMM PRESS, 2008), hal. 55.

⁶⁷ Syamsu Yusuf, Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan Dan Konseling*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2006), hal. 80.

- a. Klien harus bermotivasi kuat untuk mencari penyelesaian atas masalah yang dihadapi, yang didasari sepenuhnya dan mau dibicarakan dengan konselor.
- b. Keinsyafan akan tanggung jawab yang dipikul oleh klien sendiri dalam mencari penyelesaian terhadap masalah dan melaksanakan apa yang diputuskan pada akhir proses konseling.
- c. Keberanian dan kemampuan untuk.⁶⁸

3. Masalah

Bimbingan dan Konseling berkaitan dengan masalah yang dialami individu yang akan dihadapi dan telah dialami oleh individu.

Diantara masalah yang ada dalam Bimbingan dan Konseling yaitu:

- a) Pernikahan dan keluarga.
- b) Pendidikan.
- c) Sosial (kemasyarakatan).
- d) Pekerjaan, jabatan dan
- e) Keagamaan.⁶⁹

j) Metode Dan Teknik Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah

Membahas tentang metode dalam pengembangan *self control* maka tidak terlepas dari teknik-tekniknya, karena dari dua istilah ini saling berkaitan, arti dari metode itu sendiri adalah suatu kerangka kerja dan dasar-dasar pemikiran yang menggunakan cara-cara khusus untuk

⁶⁸ W.S. Winkel, *Bimbingan dan Penyuluhan di Institut Pendidikan*, (Jakarta: Grafindo, 1991), hal. 309.

⁶⁹ Thohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, hal. 41 -42.

menuju suatu tujuan. Sementara teknik merupakan cara-cara yang digunakan untuk mencapai suatu tujuan.⁷⁰

Bimbingan dan Konseling dalam pengembangan *self control* siswa terhadap penggunaan maupun penyalahgunaan teknologi komunikasi *handphone*, metode dan teknik ini digunakan oleh seorang pembimbing untuk mengatasi siswa yang melakukan pelanggaran peraturan sekolah terhadap penggunaan teknologi komunikasi *handphone*, sehingga siswa tidak terjerumus ke dalam hal-hal yang negatif.

Adapun metode dan teknik Bimbingan dan Konseling dalam bukunya A. As'ad Djalali yang berjudul "Teknik-teknik Bimbingan dan Penyuluhan" dikelompokkan menjadi dua, yaitu bimbingan kelompok dan metode bimbingan individu. Diantaranya adalah sebaagai berikut :

1. Metode Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok dalam pembahasan ini dimaksudkan untuk membentuk klien dalam mengatasi persoalan-persoalannya dengan cara pemecahan melalui kegiatan-kegiatan kelompok. Beberapa teknik bimbingan kelompok ini adalah sebagai berikut :

- a. *Home Room Program*, yaitu suatu teknik bimbingan yang terdiri dari sekelompok orang dalam suatu pertemuan, dengan seorang pembimbing yang bertanggung jawab penuh terhadap kelompok tersebut.

⁷⁰ Soelaiman Joesoef, Slamet Santoso, *Pengantar Pendidikan Sosial*, (Surabaya : Usaha Nasional, 1984), hal. 38

- b. Karyawisata, yaitu suatu teknik bimbingan dimana hal tersebut berfungsi sebagai rekreasi dalam kegiatan belajar.
- c. Diskusi Kelompok, yaitu merupakan suatu cara dimana dapat secara bersama-sama mengutarakan masalahnya dan bersama-sama mencari *alternative* solusinya.
- d. Kerja Kelompok, yaitu suatu teknik bimbingan dimana individu-individu yang dibimbing diberi kesempatan untuk dapat merencanakan sesuatu dalam mengerjakan secara bersama-sama dalam suatu kelompok.
- e. Siodrama, yaitu suatu teknik dalam bimbingan untuk memecahkan masalah sosial yang dihadapi oleh individu sehubungan dengan konflik-konflik psikis mereka.
- f. *Remedial Teaching*, yaitu suatu bentuk bimbingan yang diberikan individu untuk membantu memecahkan kesulitan-kesulitan belajar yang mereka hadapi.⁷¹

2. Metode Bimbingan Individu

Selain pelayanan bimbingan juga ada bimbingan secara individu yang biasa disebut dengan istilah konseling. Adapun teknik-teknik konseling ini adalah sebagai berikut :

- a. *Direktive* Konseling, yaitu dalam teknik ini konselor lebih berperan dibanding klien. Konselor berusaha mengarahkan klien berdasarkan permasalahan yang dihadapinya.

⁷¹ A. As'ad Djalali, *Teknik-teknik Bimbingan dan Penyuluhan*, (Surabaya : Bina Ilmu, 1986), hal 55-56

- b. *Non Direktive* Konseling, yaitu dalam konseling ini, klienlah yang paling berperan dan memegang peranan didalam segala aktifitas di dalamnya.
- c. Elektif Konseling, yaitu perpaduan antara teknik *direktive* konseling dengan *non direktive* konseling. Pemilihan kedua teknik ini tergantung pada kondisi klien.⁷²

Sedangkan metode dan teknik Bimbingan dan Konseling disekolah ini, hampir sama dengan Bimbingan dan Konseling Islami, diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Metode Langsung

Metode langsung (metode komunikasi langsung) adalah metode dimana pembimbing melakukan komunikasi langsung (bertatap muka) dengan orang yang dibimbingnya. Metode ini dapat dirinci menjadi :

a. Metode Individual

Pembimbing dalam hal ini melakukan komunikasi langsung secara individual dengan pihak yang dibimbingnya. Adapun yang digunakan adalah sebagai berikut :

1. Percakapan pribadi, yaitu pembimbing melakukan dialog langsung secara tatap muka dengan pihak yang dibimbing.

⁷² *Ibid*, hal. 71-82

2. Kunjungan ke rumah, yaitu pembimbing mengadakan dialog dengan kliennya, tetapi dilaksanakan dirumah klien sekaligus untuk mengamati keadaan rumah klien dan lingkungannya.
3. Kunjungan dan observasi kerja, yaitu pembimbing melakukan percakapan individual sekaligus mengamati kerja klien.

b. Metode Kelompok

Dalam hal ini, pembimbing melakukan komunikasi komunikasi langsung secara berkelompok. Hal ini dilakukan dengan teknik-teknik sebagai berikut :

- 1) Diskusi kelompok, yakni pembimbing melaksanakan bimbingan dengan cara mengadakan diskusi dengan kelompok klien yang mempunyai masalah yang serupa.
- 2) Karyawisata, yaitu bimbingan atau konseling yang dilakukan secara langsung dengan mempergunakan ajang wisata sebagai forumnya.
- 3) Sosiodrama, adalah bimbingan atau konseling yang dilakukan dengan cara bermain peran untuk memecahkan/mencegah timbulnya masalah.
- 4) *Group Teaching*, yaitu pemimpin Bimbingan dan Konseling dengan memberikan materi Bimbingan atau Konseling tertentu (ceramah) kepada kelompok yang telah disiapkan.

Dalam bimbingan pendidikan, metode kelompok ini dilakukan pula secara klasikal, karena sekolah umumnya mempunyai kelas-kelas belajar.

2. Metode Tidak Langsung

Metode komunikasi tidak langsung merupakan metode bimbingan atau konseling yang dilakukan melalui media massa. Hal ini dapat dilakukan baik individual maupun kelompok, bahkan masal. Metode ini diantaranya :

a. Metode Individual

1. Melalui surat menyurat
2. Melalui *telephone*, dan sebagainya.

b. Metode Kelompok atau Masal

1. Melalui papan bimbingan
2. Melalui surat kabar atau majalah
3. Melalui brosur
4. Melalui radio
5. Melalui televisi

Dalam menggunakan metode dan teknik tersebut maka perlu juga menyesuaikan pada situasi dan kondisi, diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Masalah atau *problem* yang sedang dihadapi atau di garap
2. Tujuan penggarapan masalah
3. Keadaan yang dibimbing

4. Kemampuan pembimbing atau konselor mempergunakan metode atau teknik
5. Sarana dan prasarana
6. Kondisi dan situasi lingkungan sekitar
7. Organisasi dan administrasi layanan Bimbingan dan Konseling
8. Biaya yang tersedia.⁷³

3. Mendidik Dengan Disiplin

Pendidikan adalah setiap usaha yang dilakukan untuk mengubah tingkahlaku sedemikian rupa sehingga menjadi tingkahlaku yang di inginkan. Tujuan pendidikan anak meliputi banyak aspek dan sangat luas. Anak dari keadaan ketergantungan mutlak memperoleh pendidikan sampai ia dapat berdiri-sendiri. Dari bidang pendidikan dan tujuan pendidikan yang amat luas, dapat disimpulkan bahwa anak harus banyak belajar. Hasil dari belajarnya inilah menandakan bagaimana mutu pendidikan yang telah diperolehnya. Jelaslah bahwa setiap anak akan memperoleh pendidikan dimana saja, baik dari orang tuanya, dari sekolah, masyarakat, perkumpulan-perkumpulan seperti pramuka dan agama.⁷⁴

⁷³ Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Yogyakarta : UII Press, 2004), hal 54-56

⁷⁴ Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Untuk Membimbing*, (Jakarta : Gunung Mulia, 2009), hal 130-131

Pendidikan dan hasil pendidikan tergantung beberapa faktor :

a) Pendidik

Pendidik, baik orang tua, guru, pembesar maupun pemuka agama, perlu menyadari bahwa anak banyak belajar dengan meniru. Anak belajar bertingkah laku baik, dengan meniru cara-cara bertingkah laku dari orang-orang yang ada di lingkungannya.

b) Anak Yang Dididik

Dalam mendidik anak, tentunya kita tidak bisa terlepas dari perbedaan-perbedaan individual. Selalu harus kita lihat bagaimana potensi anak, normalkah, superiorkah, atau mungkin kurang dari pada normal. Dengan mengetahui potensi anak dan bakat-bakatnya, maka tujuan pendidikan dapat diarahkan sesuai dengan kemampuan anak untuk mencapainya.

c) Sarana Pendidikan

Sarana pendidikan sangat beraneka ragam dan tidak dapat ditentukan. Sarana pendidikan adalah alat-alat yang dapat dipakai untuk mendidik. Dalam menentukan alat-alat untuk pendidikan selalu untuk mempertimbangkan apakah tujuannya dan alat manakah yang sesuai dan dapat dipakai untuk suatu tujuan. Seperti dalam hal alat bermain yang bersifat mendidik, yang penting bukan bagusny mainan, melainkan apakah melalui bermain anak bisa mencapai tujuan pendidikan.

d) Cara Mendidik

Mengingat luasnya tujuan pendidikan, maka cara mendidik juga berbeda sesuai dengan tujuan yang bersangkutan. Banyak sifat ciri kepribadian dapat di bentuk melalui pengendalian pemuasan-pemuasan. Anak harus belajar mendahulukan kewajiban sebelum mengejar kesenangan. Harus ada peraturan dan tata tertib bagi anak yang mengatur cara bergaul dan tingkah laku anak.

Anak atau remaja yang tidak patuh pada peraturan-peraturan sesungguhnya hanya ingin menjalankan rencana-rencananya sendiri, dan bukan ingin memberontak terhadap orangtua. Dalam hal ini anak tidak boleh diberi kesempatan untuk melakukan eksperimentasi dan menguji kemampuannya, tetapi harus dibatasi oleh kesanggupan bertanggungjawab. Agar mempermudah pendidikan anak dan memudahkan anak untuk belajar berbagai peraturan dan tata cara hidup serta larangan-larangan dalam hidup bermasyarakat, maka kita perlu menanamkan disiplin pada anak.⁷⁵

2. Pengertian Kontrol Diri (*Self Control*)

Sebelum menjelaskan lebih jauh makna *self control* pada remaja, perlu dijelaskan sedikit tentang makna secara sederhana. Kata *self* dalam bahasa Inggris berarti diri sendiri, pribadi, seseorang.⁷⁶ Sedangkan *control*

⁷⁵ *Ibid*, hal. 134-136

⁷⁶ Echol's dan Hasan Shadility, Kamus Bahasa Inggris-Indonesia, (Jakarta : Gramedia, 2002), hal 143

artinya adalah menguasai, membatasi, mengatur, dan mengendalikan.⁷⁷

Remaja berarti masa transisi dan bergejolak menuju kedewasaan, berkisar antara 13-17 tahun (remaja awal), dan usia 18-22 tahun (remaja akhir). Jadi *self control* pada remaja adalah pengendalian, penjagaan, dan pengawasan pada remaja terhadap dirinya sendiri.

Self control adalah aktivitas mental untuk menguasai apa yang kita pikirkan, apa yang kita rasakan, apa yang kita yakini dan apa yang kita lakukan.⁷⁸

Self control merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan situasi diri dan lingkungan serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi.⁷⁹

Menurut Berk *self control* adalah kemampuan individu untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial.⁸⁰

Menurut messina bahwa pengendalian diri adalah seperangkat tingkah laku yang berfokus pada keberhasilan mengubah diri pribadi, keberhasilan menangkal pengrusakan (*self destruction*), perasaan mampu pada diri sendiri (*autonomy*) atau bebas dari pengaruh orang lain, kebebasan menentukan tujuan, kemauan untuk memisahkan perasaan dan fikiran

⁷⁷ *Ibid*, hal 50

⁷⁸ N. Ubaedi, *5 Jurus Menggapai Hidayah*, (Jakarta : Pustaka Qalami, 2005) Hal. 169 (A.N. Ubaedi, Loc. Cit, Hal 169

⁷⁹ Zulkarnain, *Hubungan Control Diri Dengan Kreatifitas Pekerja*, (<http://Library.unsu.ac.id/modules.php>, diakses 03 juni 2006 hal 8

⁸⁰ Singgih D. Gunarsa, *Dari Anak Sampai Usia Lanjut*, (Jakarta : Gunung Mulia, 2004) hal 251

rasional, serta seperangkat tingkah aku yang berfokus pada tanggung jawab atas diri pribadi.⁸¹

Self control ini, merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk peka terhadap situasi dan lingkungan sekitarnya. *Self control* digunakan oleh individu untuk mengelola faktor-faktor perilaku yang sesuai dengan lingkungan sekitarnya, digunakan dalam mengendalikan perilaku serta mengubah perilaku yang sesuai dengan kondisi dan situasi di lingkungan sekitar.

Salah satu tugas perkembangan yang akan ditempuh pada masa remaja adalah mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggungjawab serta mencapai kemandirian emosional. Di usia remaja kemampuan mengontrol diri berkembang seiring dengan kematangan emosi. Remaja dikatakan telah mencapai kematangan emosi apabila remaja tidak menunjukkan emosi yang meledak-ledak di hadapan orang lain, melainkan menunggu saat yang tepat untuk mengungkapkan emosi mereka dengan cara yang lebih dapat di terima di lingkungan sekitarnya. (Hurlock : 1973)⁸²

Dalam *self control* individu sendiri yang menyusun standar bagi kinerjanya dan akan “menghargai atau menghukum dirinya bila berhasil atau tidak berhasil mencapai standar tersebut”. Dalam kontrol eksternal orang lainlah yang menyusun standar dan memberi ganjaran atau hukuman.

⁸¹ *Ibid*, hal. 251

⁸² Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Jakarta : Erlangga, 1990), hal. 125

Berdasarkan konsep Averill, kemampuan *self control* meliputi 5 aspek, diantaranya yaitu :

1. Kemampuan mengontrol perilaku
2. Kemampuan mengontrol stimulus
3. Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian
4. Kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian
5. Kemampuan mengambil keputusan

Averill dalam mengukur tingkat *self control* yang digunakan oleh individu lebih jelas dan lebih rinci. Hal ini dapat diketahui mengenai aspek-aspek yang digunakan oleh individu dalam melakukan proses pengontrolan diri.⁸³ Averill menyebut *self control* dengan sebutan kontrol personal, yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*control cognitive*), dan mengontrol keputusan (*decisional control*).

a. Behavior control

Merupakan kesiapan atau tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung “mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan”.

Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan regulated administration dan kemampuan memodifikasi stimulus-stimulus *modifiability*.

Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau

⁸³ Averill Dalam Zulkarnaen, *Hubungan Control Diri Dengan Kreatifitas Pekerja*, (<http://Library.unsu.ac.id/modules.php>, diakses 03 juni 2006, hal. 10

keadaan dirinya sendiri atau sesuatu diluar dirinya. Individu yang kemampuan mengontrol dirinya baik dengan akan mampu mengatur perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya, dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal. Kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Ada beberapa cara yang dapat digunakan yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu diantara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya “berakhir, dan membatasi keteraturannya”.

b. Cognitive Control

Merupakan kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*Appraisal*). Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai sesuatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan sesuatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subyektif.

c. Decisional Control

Merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. *Self control* dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebiasaan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan⁸⁴.

Sehingga dari uraian teori tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa *self control* adalah kemampuan individu untuk merespon suatu situasi, kemampuan untuk mengendalikan perilaku atau tingkah laku, dan kemampuan mengambil keputusan.

3. Ciri-ciri *Self control*

Menurut Averill *self control* merupakan variabel psikologis yang sederhana, karena didalamnya tercakup 2 konsep berbeda tentang kemampuan *self control* yaitu kemampuan individu untuk memodifikasi dan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan berdasarkan suatu yang menurut Averill ciri-ciri *Self control* adalah sebagai berikut :

a. Kemampuan untuk mengontrol perilaku atau tingkah laku *impulsive*

Yaitu kemampuan yang ditandai dengan kemampuan menghadapi stimulus yang tidak diinginkan dengan cara mencegah atau menjauhi stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus

⁸⁴ *Ibid*, hal 9-10

sebelum berakhir, dan membatasi keteraturan stimulus, kemampuan membuat ledakan emosi serta kemampuan untuk menentukan siapa yang mampu mengontrol dirinya sendiri maka individu menggunakan faktor eksternal.

b. Kemampuan Menunda Kepuasan

Yaitu kemampuan untuk mengatur perilaku dalam mencapai sesuatu yang lebih berharga atau lebih diterima dalam masyarakat.

c. Kemampuan Mengantisipasi Peristiwa

Yakni kemampuan untuk mengantisipasi keadaan melalui berbagai pertimbangan secara *relative* obyektif. Hal ini di dukung dengan informasi yang dimiliki oleh individu.

d. Kemampuan Menafsirkan Peristiwa

Yaitu kemampuan untuk menilai dan menafsirkan sesuatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subyektif.

e. Kemampuan Mengontrol Keputusan

Yaitu kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujui.⁸⁵

4. Dimensi *Self control*

Ada dua dimensi dalam mengendalikan emosi dan disiplin antara lain adalah sebagai berikut :

⁸⁵ Averill Dalam Alistiani, *Hubungan Antara Self control Dengan Sindroma Pra Menstruasi Pada Remaja Putri Di Tulungagung*, (Skripsi, Fakultas Psikologi UNTAG Surabaya, 2004), hal 20

a. Mengendalikan Emosi

Kecerdasan emosi merupakan tahapan yang harus dilalui seseorang sebelum mencapai kecerdasan spiritual. Menurut definisi Daniel Goleman dalam bukunya *Emotional Intelligence*, emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.

b. Menguasai Diri Dan Kedisiplinan

Kata “disiplin” atau *self control* berasal dari bahasa Yunani, dari akar kata yang berarti “menggenggam erat”. Kata ini sesungguhnya orang yang sedia menggenggam hidupnya dan mengendalikan seluruh bidang kehidupan yang membawanya kepada kesuksesan atau kegagalan.⁸⁶

5. Fungsi *Self control*

Fungsi *self control* diantaranya adalah sebagai berikut :

- a. *Self control* akan membuat kita canggung melarang diri kita untuk membiarkan isi pikiran, perasaan dan keyakinan yang negatif serta membiarkan tindakan negatif yang akhirnya akan mengantarkan kita pada kesesatan atau kesengsaraan (siksa).

⁸⁶ Aribowo Prijaksono, dkk, *Kuasai dan Kendalikan Dirimu*, (email : Ariwibowo_ps@hotmail.com) dan Roy sambel (<http://www.roy-sambel.com>) adalah c0-founder dan direktur The Indonesia Learning Institute – INLINE (<http://www.inline.or.id>), diakses 24 juli 2006, hal. 1-2

- b. *Self control* akan membuat kita sanggup menyuruh diri kita untuk kembali (taubat) kejalan yang ril yang akan mengantarkan kita pada tujuan (koreksi langkah atau cara).⁸⁷

6. Faktor-Faktor *Self Control*

Perilaku *self control* seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor. Namun pada dasarnya *self control* dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal.

1. Faktor Internal

Self control berkembang secara unik pada maasing-masing individu, disebutkan tiga sistem yang mempengaruhi perkembangan *self control*, yaitu : pertama, hirarki dasar biologi yang telah terorganisasi dan tersusun melalui pengalaman evolusi sedangkan menurut Mischel yang mempengaruhi *self control* adalah usia seseorang. Menurut kemampuan *self control* akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia seseorang. Faktor emosi masak menurut Mischel, *self control* emosi yang sehat dapat diperoleh bila seseorang memiliki kekuatan ego, yaitu suatu kemampuan untuk menahan diri dari tindakan luapan emosi.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang mempengaruhi *self control* seseorang adalah kondisi *sosio-emosional* lingkungannya, terutama lingkungan keluarga dan kelompok teman sebaya. Apabila lingkungan tersebut cukup kondusif dalam arti kondisinya diwarnai dengan hubungan yang

⁸⁷ A.N Ubaedi, *5 Jurus Menggapai Hidayah*, (Jakarta : Pustaka Qalami, 2005) hal 169

harmonis, saling mempercayai, saling menghargai, dan tanggung jawab maka seseorang cenderung memiliki *self control* yang baik.⁸⁸

7. Tinjauan Tentang Siswa Pengguna Teknologi Komunikasi *Handphone* Saat KBM Berlangsung

Sebelum memberikan penjelasan dalam mengembangkan *self control* siswa, maka perlu diperjelas dahulu tentang jenis-jenis penggunaan maupun penyalahgunaan teknologi komunikasi *handphone* terhadap siswa SMP Muhammadiyah 5 Surabaya diantaranya adalah sebagai berikut :

a. Pengertian penggunaan dalam penyalahgunaan Teknologi Komunikasi

Penggunaan teknologi komunikasi *handphone* saat KBM berlangsung merupakan pelanggaran bagi siswa dan merupakan perbuatan menyeleweng atau perilaku yang menyimpang. Dalam hal ini istilah komunikasi berpangkal pada perkataan latin *communis* yang artinya membuat kebersamaan atau membangun kebersamaan antar dua orang atau lebih.

Menurut Everet M. Rogers seorang pakar sosiologi pedesaan Amerika yang telah banyak memberi perhatian pada studi riset komunikasi, khususnya dalam hal penyebaran inovasi membuat definisi bahwa komunikasi adalah proses dimana suatu ide dialihkan dari sumber kepada satu penerima atau lebih, dengan maksud untuk mengubah tingkah laku mereka.

⁸⁸ Hafifah Fieqrof, *Hubungan Antara Self control Dengan Gaya Hidup Konsumtif Pada Remaja* (skripsi, fakultas psikologi UNTAG surabaya, 2005) hal 30-31

Sedangkan menurut Rogers dan D. Lawrence Kincaid (1981), komunikasi adalah suatu proses dimana dua orang atau lebih membentuk atau melakukan pertukaran informasi dengan satu sama lainnya, yang pada gilirannya akan tiba pada saling pengertian yang mendalam.⁸⁹

Dari pengertian yang sudah dikemukakan diatas, sudah jelas bahwa komunikasi antar manusia hanya bisa terjadi, jika ada seseorang yang menyampaikan pesan kepada orang lain dengan tujuan tertentu. Komunikasi hanya bisa terjadi oleh beberapa unsur-unsur sebagai berikut : 1) Sumber, 2) Pesan, 3) Media, 4) Penerima, 5) Efek, 6) Umpan balik, 7) Lingkungan

b. Faktor-Faktor Yang Ada Di Dalam Anak

1. Faktor Yang Mempengaruhi (*Predisposing Faktor*)

Faktor-faktor yang memberi kecenderungan tertentu terhadap perilaku remaja. Kecenderungan kenakalan adalah dari faktor bawaan bersumber dari kelainan otak. Menurut pemahaman Freudian bahwa kepribadian jahat bersumber dari *id* (bersumber dari hawa nafsu).

2. Lemahnya Pertahanan Diri

Lemahnya pertahanan dari faktor yang ada di dalam diri adalah faktor yang ada di dalam diri untuk mengontrol dan mempertahankan diri terhadap pengaruh-pengaruh negatif dari lingkungan. Pengaruh negatif dapat berupa tontonan negatif dari bujukan negatif seperti pecandu dan pengedar narkoba, ajakan-ajakan untuk melakukan

⁸⁹ Hafied Cangara, *Pengantar Ilmu Komunikasi*, (Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 2008) hal 17-20

perbuatan negatif, hal ini sering tidak bisa menghindar dan mudah terpengaruh. Dan akibatnya remaja ikut terlibat di dalamnya dalam kegiatan-kegiatan yang negatif dan membahayakan dirinya sendiri.

3. Kurang Kemampuan Penyesuaian Diri

Ketidakkemampuan penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial, dengan mempunyai daya pilih teman bergaul yang membantu pembentukan perilaku positif. Anak-anak yang terbiasa dengan pendidikan kaku dan dengan disiplin ketat di keluarga akan menyebabkan masa remajanya juga kaku dalam bergaul, dan tidak pandai memilih teman yang bisa membuat dia berkelakuan baik.

4. Kurangnya Dasar-dasar Keimanan Didalam Diri Remaja

Pendidikan agama di keluarga makin lemah, keluarga sibuk dengan urusan duniawi, anak-anak tidak diberi pendidikan sejak dini. Padahal agama merupakan benteng utama pada diri seorang remaja dalam menghadapi berbagai cobaan yang akan datang sekarang dan masa yang akan datang. Tentunya dengan pendidikan agama yang kuat, maka juga akan dapat membentengi dari pengaruh-pengaruh yang tidak baik.

c. Penyebab Kenakalan Yang Berasal dari Lingkungan Keluarga

Keluarga adalah *member* utama atau lingkungan yang utama penyebab kenakalan remaja. Hal ini disebabkan karena anak itu hidup dan berkembang dari pergaulan keluarga yaitu hubungan antara orang tua dengan anak, dan hubungan dengan keluarga yang lainnya.

Keadaan keluarga yang besar sangat berbeda dengan keluarga yang jumlahnya kecil. Jumlah keluarga yang banyak tentunya sangat sulit dalam pengawasan terhadap anak-anaknya, berbeda dengan keluarga dengan jumlah yang sedikit. Keluarga dengan jumlah yang sedikit sangat mudah dalam pengawasan terhadap anak-anaknya.

d. Penyebab Kenakalan Yang Berasal Dari Lingkungan Masyarakat

1. Kurangnya Pelaksanaan Ajaran-ajaran Agama Secara Konsekuen

Masyarakat juga dapat menjadikan penyebab bagi terjangkitnya kenakalan remaja, terutama di lingkungan masyarakat yang kurang sekali melaksanakan ajaran-ajaran agama yang dianutnya. Dalam ajaran agama sangat banyak yang dapat membantu pembinaan anak pada umumnya dan anak remaja pada khususnya. Misalnya ajaran tentang berbuat baik kepada orang tua, beramal sholeh, tolong menolong, dan sebagainya. Jika hal ini diterapkan dalam masyarakat maka juga akan berdampak baik bagi pendidikan anak remaja dalam masyarakat.

2. Masyarakat Yang Kurang Memperoleh Pendidikan

Buta huruf merupakan sumber keterbelakangan pendidikan, ekonomi, dan kedewasaan berfikir. Di samping itu orang yang buta huruf pada umumnya bersikap rendah diri, kurang berani, pesimis dan sebagainya. Sifat tersebut membawa masyarakat kearah *feodalisme* yaitu sikap mental memperhambakan diri dan

mengkultuskan seseorang. Dengan kondisi masyarakat seperti tersebut, maka juga banyak pengaruhnya terhadap perkembangan remaja.

3. Kurangnya Pengawasan Terhadap Remaja

Sebagai remaja beranggapan bahwa orang tua dan guru terlalu ketat sehingga tidak memberikan kebebasan baginya. Sebagian lain ada yang mengatakan bahwa orangtua mereka dan bahkan guru tidak pernah memberikan pengawasan terhadap tingkah laku terhadap tingkah laku remaja sehingga menimbulkan berbagai kenakalan. Pengawasan bukan berarti menutup kebebasan mereka dalam berbuat, akan tetapi dapat memberikan bimbingan kearah perkembangan yang wajar dengan berbagai usaha kegiatan pendidikan remaja di sekolah maupun di masyarakat.

4. Pengaruh Norma-norma Baru Dari Luar

Kebanyakan anggota masyarakat beranggapan bahwa setiap norma yang baru datang dari luar itulah yang benar. Sebagai contoh adalah norma yang datang dari Barat, baik itu melalui film maupun televisi, pergaulan sosial, model, dan lain sebagainya. Para remaja dengan cepat menerimanya apa yang dilihat dari film-film barat seperti itu tidak disukai oleh masyarakat. Seperti misal dampak yang paling fatal terjadinya kasus kehamilan diluar nikah di pedesaan, hal

ini merupakan salah satu contoh peniruan perilaku dari orang Barat seperti yang di lihat dalam VCD maupun TV.⁹⁰

e. **Dampak Positif Dan Negatif Teknologi Komunikasi *Handphone***

1. Dampak Positif

Dampak positif dari teknologi *handphone* yang semakin canggih ini sudah pasti aktivitas manusia dalam kehidupan sehari-hari dapat lebih mudah dan memperlancar kegiatan komunikasi antar manusia. Dimana dan kapan saja kita bisa berkomunikasi dengan keluarga dan teman-teman kita. Karena fasilitas *handphone* yang semakin lengkap, tidak hanya untuk SMS saja tetapi juga bisa untuk memotret atau merekam kenangan bahagia membuat orang-orang tidak bisa lepas dari *handphone* mereka.

2. Dampak Negatif

Dampak penggunaan *handphone* terhadap pelajar itu sangat membahayakan jika digunakan dengan maksud yang tidak jelas dan dapat merugikan baik diri sendiri, orang tua, dan guru. *Handphone* dapat menghambat pemberian pelajaran kepada para siswa. Dampak negatif yang ditimbulkan ketika digunakan saat KBM berlangsung adalah sebagai berikut :

a. Konsentrasi Belajar Menurun

Konsentrasi terhadap pelajaran menjadi berkurang karena lebih mementingkan *handphone* mereka yang digunakan untuk ber-

⁹⁰ Sofyan S. Wilis, *Remaja dan Masalahnya*, (Bandung : Alfabeta, 2008), hal 93-113

sms dengan teman maupun membalas sms dari teman, bermain-main *game*, *internet* dalam kelas saat KBM, dan sebagainya. Terlebih lagi sekolah yang memiliki pengawasan yang kurang ketat sehingga para siswa memiliki waktu luang untuk bermain-main dengan *handphone*.

b. Pengeluaran Menjadi Bertambah (boros)

Dengan anggaran orangtua yang serba minim para siswa memaksa orang tua untuk dapat dibelikan HP. Belum lagi para pelajar setelah itu harus meminta uang lagi kepada orangtuanya untuk membeli pulsa setiap bulan bahkan setiap hari.

c. Meningkatnya Video Pornografi Dan Kata-kata Yang Kurang Baik

Hal ini adalah akibat yang paling berbahaya dalam penggunaan *handphone* oleh remaja pelajar. Mereka menggunakan *handphone* dengan tujuan yang menyimpang, contohnya seperti mengisi video maupun gambar porno ke dalam *handphone*.⁹¹

8. Upaya Pengembangan *Self Control* Siswa

Upaya dalam pengembangan *self control* siswa merupakan metode yang digunakan oleh guru bimbingan konseling (BK) sekolah dalam menangani siswa yang melanggar peraturan sekolah diantaranya adalah menggunakan *handphone* saat kegiatan belajar mengajar sedang berlangsung. Dalam mengembangkan *self control* yang lemah, maka juga

⁹¹ <http://bbawor.blogspot.com/2009/07/pengaruh-handphone-terhadap-pelajar.html>, diakses 1 maret 2012

diperlukan bimbingan dan arahan yang kontinu, sehingga perubahan dapat terwujud.

Metode yang paling efektif dalam mengembangkan *self control* siswa adalah dengan membiasakan hidup disiplin. Sebagaimana yang diungkapkan dalam buku metode Qur'ani lejitkan potensi yang disusun oleh Abdud Daim Al-Kahlil menyebutkan bahwa dalam kekuatan untuk mengubah perilaku dalam diri kita sendiri diantaranya adalah sebagai berikut⁹² :

Keberadaan kekuatan untuk mengubah adalah didalam diri sendiri. Untuk mendapatkan perubahan ini harus mendapat kepercayaan dalam diri kita yaitu dengan niat karena Allah dan meminta untuk melakukan perubahan terhadap diri kita sendiri, keluarga, maupun lingkungan.

Hal ini juga terkandung dalam Al Qur'an dalam Surat Ar Ra'du 13 : 11 yaitu :

.....إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُ مَا بِأَنفُسِهِمْ.....

Artinya :

Sesungguhnya Allah tidak merubah Keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.⁹³

Jadi ada perubahan yang harus dimulai dari diri sendiri. Hal tersebut akan membuat perubahan dalam lingkungan sekitar kita. Ini firman Allah dan wajib kita percayai dan kita yakini. Jika direnungkan disekitar

⁹² Abdud Daim Al Kahlil, *Metode Qur'ani Lejitkan Potensi*, (Klaten : Etos Publishing, 2011), hal 60

⁹³ Kementerian Agama RI, *Al Quran dan Terjemahannya, Cet ke-10*, (Bandung : CV Penerbit Diponegoro, 2008), hal, 250

kita, semuanya akan selalu berubah, misalnya air yang kita minum, makanan yang kita makan, pakaian yang kita pakai, hingga orang-orang disekitar kita. Oleh karena itu tidak mustahil jika perubahan dimulai dari kita untuk menjadi yang lebih baik.

B. Penelitian Dahulu Yang Relevan

1. Hubungan Antara Keteraturan Melaksanakan Shalat Tahjud dengan *Self control* Pada Mutahajjid Di Pondok Pesnatren Al Quran Nurul Hudha Singosari Malang, Penulis Wiwin Tri Purnawati (BO.7302065) Prodi Psikologi, Fakultas Dakwah, IAIN Sunan Ampel, Tahun 2007.

- Dalam skripsi ini menjelaskan tentang hubungan melaksanakan shalat tahajud yang dilakukan secara rutin dengan kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam untuk melakukan sosialisasi diri.
- Persamaan penelitian ini dengan yang akan dilakukan oleh penulis terletak pada subjek penelitian yaitu pada anak remaja yang memiliki keinginan tidak terkontrol.
- Sedangkan perbedaan terletak pada metode. Dalam penelitian yang penulis lakukan lebih cenderung pada proses pengembangan *self controlnya* (Kualitatif), sedangkan pada skripsi yang sudah relevan ini tentang hubungan antara keteraturan atau kebiasaan perilaku yang terjadi berulang-ulang dalam melaksanakan shalat (Kuantitatif).

2. Efektifitas Pelatihan Pengendalian Diri Terhadap Peningkatan Penerimaan Diri Dan Harga Diri, Penulis Muryantinah Mulyo Handayani, Sofia ratnawati, Avin Fadilla Helmi, Universitas Gajah Mada, Jurnal Psikologi 1998, No.2, 47-55.

- Dalam skripsi ini menjelaskan tentang model pelatihan pengendalian diri terhadap obyek yang dikaji, sehingga dengan cara pelatihan tersebut target dari penulis tersebut ada keefektifan dalam mengembangkan pengendalian diri terhadap perilaku yang menyimpang.
- Persamaan penelitian ini dengan yang akan dilakukan oleh penulis terletak pada subjek penelitian yaitu sama-sama pengembangan kontrol diri (Kualitatif).
- Sedangkan perbedaan terletak pada sasaran. Dalam penelitian yang penulis kerjakan sasarannya adalah remaja, sedangkan penelitian yang ditulis Avin Fadilla Helmi sasarannya lebih cenderung kepada orang dewasa.

3. Hubungan Kontrol Diri (*Self control*) Dengan Perilaku *Juvenile Delinquency* (Kenakalan Remaja) Pada Pelajar SMAN I Sooko Kabupaten Mojokerto, Penulis Eny Dwi Susanti NIM : 99810045, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang 2005.

- Dalam skripsi ini menjelaskan tentang hubungan kontrol diri dengan perilaku menyimpang pada anak remaja SMA. Dalam perilaku menyimpang tersebut apakah ada kaitannya dengan kontrol terhadap dirinya sendiri.

- Persamaan penelitian ini dengan yang akan dilakukan oleh penulis terletak pada subjek penelitian yaitu pada anak remaja yang memiliki keinginan yang bebas dan tidak terkontrol.
- Sedangkan perbedaan terletak pada metode. Dalam pembuatan skripsi ini menggunakan metode kuantitatif yaitu cenderung kepada hubungan dan perbandingan, sedangkan yang penulis lakukan dengan metode Kualitatif yaitu cenderung untuk mengembangkan metode dalam penyelesaian sebuah masalah.

4. Hubungan antara kontrol diri, kegemaran bermain *play station* dan perilaku agresif siswa SMP Negeri 4 Malang / Trias Endarti, Oleh Trias Endarti, Universitas negeri Malang, 2008

- Dalam skripsi ini menjelaskan tentang pengaruh anak yang suka bermain *play station* dan sering berkelakuan agresif, dan dalam hal ini dikaitkan dengan kontrol pada diri pelaku.
- Persamaan penelitian ini dengan yang akan dilakukan oleh penulis terletak pada subjek penelitian yaitu pada *self control*nya.
- Sedangkan perbedaan terletak pada metode penulisan saja yaitu penelitian Kuantitatif dan Kualitatif.

5. Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan *Game Online*, Oleh Bagas Prayoga NIM : F 100 040 055, Universita Muhammadiyah Surakarta, 2009

- Dalam skripsi ini menjelaskan tentang pengaruh antara kontrol diri dengan kecanduan *game online*. Dari model kecanduan anak terhadap

game online itu memerlukan peran Bimbingan Konseling terhadap kontrol diri yang diharapkan dapat memberikan solusi untuk mengurangi kecanduan permainan *game online* (kecanduan).

- Persamaan penelitian ini dengan yang akan dilakukan oleh penulis terletak pada subjek penelitian yaitu pada proses pembentukan *self control*nya terhadap kecanduan perilaku yang berlebihan dan tidak sesuai dengan perilaku pada umumnya.
- Sedangkan perbedaannya terletak pada metode penulisan saja yaitu penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. Dalam penelitian ini lebih cenderung untuk mengetahui seberapa besar kontrol diri terhadap kecanduan *game online*, sedangkan yang penulis tulis lebih bersifat penyelesaian secara konkrit terhadap kurangnya *self control* terhadap perilaku yang dilakukan.