

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia sebagai makhluk sosial yang dalam kehidupannya tidak dapat terlepas dari interaksi, sosialisasi, dan komunikasi. Komunikasi menjadi sangat penting karena dengan melakukan komunikasi seseorang akan dapat mengungkapkan apa yang mereka inginkan dan harapkan terhadap orang lain dalam aktivitasnya. Manusia sebagai makhluk sosial merupakan makhluk yang berhubungan secara timbal-balik dengan manusia lain.¹Dalam sosiologi, makhluk sosial adalah sebuah konsep ideologis dimana masyarakat atau struktur sosial dipandang sebagai sebuah "organisme hidup". Semua elemen masyarakat atau organisme sosial memiliki fungsi yang mempertahankan stabilitas dan kekompakan dari organisme. Dengan kata lain, manusia tergantung satu sama lainnya untuk menjaga keutuhan masyarakat.

Dalam kehidupan sehari-hari manusia tidak bisa dilepaskan dari hubungan satu dengan yang lain, ia selalu menyesuaikan diri dengan lingkungan dan orang-orang yang disekitarnya, manusia memerlukan hubungan dengan lingkungannya tanpa hubungan ini manusia akan sulit berinteraksi, hubungan

¹MacLay, George R., *The Social Organism: A Short History of the Idea That a Human Society May Be Regarded As a Gigantic Living Creature*, North River Press, 1990, ISBN 0-88427-078-5.

manusia dengan lingkungannya meliputi manusia dapat bertentangan dengan lingkungannya, manusia dapat menggunakan lingkungan, manusia dapat berpartisipasi ikut serta dengan lingkungannya dan manusia dapat menyelesaikan dirinya dengan lingkungannya. Interaksi Sosial dapat diartikan sebagai hubungan hubungan sosial yang dinamis. Hubungan sosial yang di maksud dapat berupa hubungan antar individu satu dengan individu yang lainnya, antara kelompok yang satu dengan kelompok lainnya, maupun antara kelompok dengan individu.²

Masalah sosial yang biasa juga disebut sebagai disintegrasi sosial atau disorganisasi sosial adalah salah satu diskursus polemik lama yang senantiasa muncul di tengah-tengah kehidupan sosial yang disebabkan dari produk kemajuan teknologi, industrialisasi, globalisasi dan urbanisasi. Masalah sosial merupakan salah satu masalah yang mengganggu keharmonisan serta keutuhan di berbagai nilai dan kebutuhan dasar kehidupan sosial. Di samping nilai-nilai dasar kehidupan sosial, kebutuhan dasar kehidupan sosial juga tidak luput dari gangguan masalah sosial.³

Semakin modern kehidupan manusia, semakin kompleks tatanan kehidupan yang harus dihadapi manusia. Kompleksitas ini yang membuat manusia tergoncang yang pada akhirnya bisa menjadikan hidup tak selaras dengan tatanan masyarakat dan menimbulkan masalah-masalah sosial. Karena

²Agus Abdul Rahman, *Psikologi Sosial*, (Jakarta : Raja Grafindo, 2009), hlm. 105

³Paisol Burlian, *Patalogi Sosial*, (Jakarta : PT Bumi Aksara, 2016), hlm. 1

banyaknya masalah-masalah sosial yang dihadapi manusia dizaman modern diperlukannya konseling untuk menyelesaikan masalah tersebut.

Menurut Maclean dalam Sherzer & Stone dalam bukunya Prayitno, konseling adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan tatap muka antara seorang individu yang terganggu oleh karena masalah-masalah yang tidak dapat diatasinya sendiri dengan seorang pekerja yang profesional, yaitu orang yang telah terlatih dan berpengalaman membantu orang lain mencapai pemecahan-pemecahan terhadap jenis kesulitan pribadi.⁴ Sedangkan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia konseling berasal dari kata konseli yang memiliki makna orang yang membutuhkan nasihat (arahan) dan konselor memiliki makna penasehat.⁵

Jadi konseling berarti pemberian bimbingan oleh yang ahli kepada seseorang dengan menggunakan metode psikologis. Konseling adalah interaksi yang terjadi antara dua orang individu, masing-masing disebut konselor dan klien. Interaksi ini terjadi dalam suasana yang profesional, dilakukan dan di jaga sebagai alat untuk memudahkan perubahan-perubahan dalam tingkah laku klien.

Layanan konseling individual yaitu bantuan yang diberikan oleh konselor kepada individu dengan tujuan berkembangnya potensi individu, mampu mengatasi masalah sendiri, dan dapat menyesuaikan diri secara positif.⁶ Tujuan utama konseling adalah untuk memudahkan perkembangan individu. Hubungan

⁴Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2004), hlm. 100

⁵Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta : Balai Pustaka, 1991), hlm. 520.

⁶Sofyan S. Wills, *Konseling Individual Teori dan Praktek* (Bandung: Alfabeta, 2014), hlm. 35

konseling terjadi juga pada relasi guru-siswa, orangtua anak, suami-isteri, dan sebagainya.⁷

Konseling individual sangat perlu diterapkan dalam proses konseling, karena melalui layanan inilah setiap pelajar/klien dapat meluapkan perasaannya kepada konselornya. Keterbukaan dan keterusterangan ini sangat diperlukan oleh konselor sebelum konselor memberikan solusi/terapi kepada klien.⁸

Dalam Alquran terdapat ayat yang menjelaskan tentang cara menasehati atau membimbing manusia sesuai dengan kemampuan yang dimiliki, terdapat dalam surah Ar-Ra'ad ayat 11:

لَهُ مُعَقَّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

Artinya: “ Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah Keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum. Maka tidak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.”⁹

Menurut Bandura dan Mischel, sebagaimana dikutip oleh Carlson, yang mengatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam merespon situasi, yaitu kemampuan melatih untuk memonitor dan mengatur

⁷Ibid, hlm. 36

⁸Lahmuddin Lubis, *Landasan Formal Bimbingan Konseling di Indonesia* (Bandung: Citapustaka Media Perintis, Cet. 1, 2011), hlm. 56

⁹Departemen Agama RI, *Alquran Dan Terjemah Al-Jumanatul 'Ali* (Bandung: J-ART, 2004), hlm.250

emosi, motivasi, dan perilaku dari pengaruh luar. Mekanisme kemampuan mengontrol diri dapat dikatakan sebagai upaya individu yang terjadi pusat prinsip dalam membimbing, memimpin, dan mengatur tingkah laku sendiri yang utama dan pada akhirnya menuntut individu tersebut mengarah pada keinginannya yang akan berdampak positif.¹⁰

Menurut Ray, secara umum *self control* yang rendah memacu pada ketidakmampuan individu menahan diri dalam melakukan sesuatu serta tidak memperdulikan konsekuensi jangka panjang. Sebaliknya, individu dengan *self control* yang tinggi dapat menahan diri dari hal-hal yang berbahaya dengan mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang.¹¹ *Self Control*/kendali diri merupakan salah satu fungsi pusat yang berada dalam diri individu. *Self control* dapat dikembangkan dan digunakan individu untuk mencapai kesuksesan dalam proses kehidupan. Pengaruh *self control* terhadap timbulnya tingkah laku dianggap cukup besar. Karena salah satu hasil proses pengontrolan diri seseorang adalah tingkah laku yang tampak. Atribut stabil manusia yang di karakteristikkan dengan pengaturan kognisi, afeksi, dan perilaku menuju pemenuhan tujuan-tujuan tertentu individu. Individu yang memiliki *self control* rendah, adalah orang-orang yang cenderung memiliki orientasi “*here and now*”, lebih memilih

¹⁰N. R. Carlson, *Psychology Of Behavior*, (USA: Allyn AND Bacon, 1994) hlm. 96

¹¹Ide Bagus Siaputra, *Prokrastinasi Akademik dan Self Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya* (Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya, 2017) dari https://www.researchgate.net/publication/275715562_Prokrastinasi_Akademik_dan_Self-Control_pada_Mahasiswa_Skripsi_Fakultas_Psikologi_Universitas_Surabaya diakses pada 10 Januari 2019 Pukul 19.40 WIB

menyelesaikan sesuatu secara fisik daripada mengandalkan kognitif, senang terlibat dalam aktifitas berbahaya, kurang sensitif dengan kebutuhan orang lain, lebih memilih jalan pintas dibandingkan dengan hal-hal kompleks, serta toleransi yang rendah terhadap sumber-sumber frustrasi.¹²

Salah satu fenomena yang muncul dengan *self control* yang rendah adalah rentan dengan berbagai macam masalah yang diakibatkan oleh masalah. Dengan kurang sensitifnya terhadap kebutuhan orang lain maupun dengan gemarnya lebih memilih jalan pintas, maka tak heran orang-orang yang memiliki *self control* yang rendah, lebih memilih menyelesaikan masalah dengan cara-cara yang merugikan dirinya. Seperti contoh yang sering kita dengar ataupun baca diberbagai macam media pemberitaan, baik elektronik, cetak, maupun online tentang kasus-kasus kekerasan maupun penyalahgunaan narkoba sebagai pelarian ketika menghadapi berbagai problem kehidupan yang kompleks, maupun kriminalitas lainnya yang di akibatkan *self control* nya yang rendah. Sehingga lebih gegabah dalam mengambil keputusan untuk mencari solusi didalam permasalahan.

Dengan tidak terkontrolnya diri dengan baik, memang bisa mengakibatkan hal-hal yang akan menjadikan penyesalan dikemudian hari. Maka dari itu, begitu pentingnya bagi manusia untuk bisa sebaik mungkin untuk mengontrol diri dalam menghadapi setiap situasi, kondisi, dan keadaan apapun.

¹²Noratika Ardilasari, et al, *Hubungan Self Control dan Prilaku Cyberloafing Pada Pegawai Negeri Sipil*, Jurnal Psikologi, (Malang: Universitas Muhammadiyah, 2017), hlm. 25

Dalam kehidupan kita memerlukan contoh kongkrit dari lingkungan untuk pembentukan karakter individu. Kesempatan mendapatkan contoh kongkrit dari lingkungan sangat berarti dalam memungkinkan perkembangan, pengetahuan dan keberanian memecahkan masalah, maka konselor yang berkewajiban memfasilitasi kegiatan pembelajaran dengan sesuatu yang dapat merangsang mereka, yaitu suatu *modeling*.

Menurut sebagian besar proses belajar manusia dilakukan melalui peniruan terhadap suatu model (*Direct*) atau belajar dari keberhasilan atau kegagalan orang lain, jadi dengan meniru model siswa tidak perlu melakukan proses pembentukan karena ia segera dapat melakukan respon yang benar yang sesuai dengan model.¹³

Jadi dapat disimpulkan bahwa sebagian tingkah laku orang dipelajari dari hasil observasi orang lain, dengan mengamati tingkah laku orang lain, seseorang memperoleh gambaran cara melakukan tingkah laku baru. Gambaran ini kemudian menjadi penuntun bagi orang tersebut untuk melakukan tingkah laku baru, oleh karena itu seseorang dapat belajar melakukan sesuatu dari orang lain, yaitu "*modeling*".

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti, dalam kehidupan sehari-hari masyarakat yang tinggal di Alang-Alang Lebar tepatnya di Perumnas Talang Kelapa, ada seorang individu yang terindikasi memiliki masalah sosial yang mengalami kesenjangan sosial. Beranjak dari

¹³Max Darsono, *Belajar dan Pembelajaran*, (Semarang: IKIP Semarang Press, 2000), hlm. 94

keresahan dan keprihatinan masyarakat yang berada dalam lingkungan Perumnas Talang Kelapa yang mengeluh mengenai perilaku tetangganya yang mudah terbawa perasaan dalam bersosialisasi, sering berteriak marah-marah dan juga sering melemparkan barang atau sesuatu jika ia sedang emosi. Dalam kehidupan sehari-hari individu tersebut lebih sering menyelesaikan masalah secara fisik daripada kognisi serta lebih memilih jalan pintas dengan cara-cara yang merugikan dirinya. Individu tersebut cenderung rentan mengalami frustrasi, emosi mudah meledak, dan temperamental. Ketika terlibat permasalahan dengan orang lain, individu tersebut cenderung kesulitan menyelesaikan masalah dengan verbal.

Salah satu ciri *Self Control* rendah adalah rentan dengan berbagai macam masalah yang diakibatkan masalah, rentan mengalami frustrasi, emosi mudah meledak, dan temperamental serta lebih memilih menyelesaikan sesuatu secara fisik daripada mengandalkan kognitif. Berdasarkan ciri-ciri *self control* rendah yang telah diuraikan di atas ada seorang individu yang berinisial "L" memiliki kontrol diri rendah yang terlihat dari gambaran *self control* dalam kehidupan bermasyarakat.

Jadi berdasarkan latar belakang dan fenomena yang terjadi saat ini adanya kesenjangan teori dan fakta di lapangan yang mendorong penulis untuk melakukan penelitian ilmiah dengan judul "KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK *MODELING* DALAM MENINGKATKAN *SELF CONTROL* (STUDI

KASUS PADA KLIEN “L” DI PERUMNAS TALANG KELAPA ALANG-ALANG LEBAR PALEMBANG”.

B. Batasan Masalah

Untuk menghindari kesalahpahaman dalam penelitian ini, supaya lebih mengarah pada sasaran yang ingin diteliti, serta tujuan yang hendak dicapai, dan untuk menghindari terlalu meluasnya pembahasan. Penelitian difokuskan pada konseling individu sedangkan *self control* peneliti membatasi masalah dan yang akan diteliti yaitu *self control behavior*.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran kasusklien “L“ yang memiliki *Self Control* rendah di Perumnas Talang Kelapa Alang-Alang Lebar Palembang ?
2. Apa faktor penyebab *Self Control* rendah pada klien “L” di Perumnas Talang Kelapa Alang-Alang Lebar Palembang ?
3. Bagaimana konseling individu dengan teknik *modeling* dalam meningkatkan *Self Control* pada klien “L” di Perumans Talang Kelapa Alang-Alang Lebar Palembang ?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran kasus klien “L” yang memiliki *Self Control* rendah di Perumnas Talang Kelapa Alang-Alang Lebar Palembang
2. Untuk mengetahui faktor penyebab *Self Control* rendah pada klien “L” di Perumnas Talang Kelapa Alang-Alang Lebar Palembang.
3. Untuk mengetahui konseling individu dengan teknik *modeling* dalam meningkatkan *Self Control* pada klien “L” di Perumnas Talang Kelapa Alang-Alang Lebar Palembang.

E. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian tersebut, maka kegunaan dari penulisan penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan untuk menambah cakrawala keilmuan, bahan informasi bagi pengembangan ilmu pengetahuan Islam dibidang bimbingan dan penyuluhan Islam, psikologi, psikologi Islam serta dapat mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh dari hasil perkuliahan dalam bidang bimbingan penyuluhan Islam.

b. Secara Praktis

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk memberikan masukan dan sumbangan pemikiran baik segi praktisi dan khususnya akademisi dalam bidang Bimbingan dan Penyuluhan Islam mengenai *Self Control*.

2. Penelitian ini menjadi pengalaman yang sangat berharga yang melatih peneliti dalam melakukan penelitian ilmiah. Selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi langkah awal yang memicu peneliti untuk melakukan penelitian-penelitian selanjutnya.
3. Untuk peneliti berikutnya yang akan mengembangkan, mengkaji, menganalisis dalam meneliti tentang Pendekatan Konseling Individu sehingga hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu referensi nantinya.
4. Untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana Strata satu (S1) dalam fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang dalam meraih gelar S.Sos.

F. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka merupakan kajian singkat tentang hasil penelitian tertentu, baik yang dilakukan oleh mahasiswa maupun masyarakat umum yang berkaitan dengan penelitian yang akan penulis rencanakan disini. Dan sebagai hasil pengetahuan yang lebih luas, berdasarkan hasil pengecekan penelitian terdahulu di perpustakaan maka diketahui belum ada yang membahas tentang judul dan pembahasan yang akan penulis bahas disini, akan tetapi dari segi tema hampir mendekati seperti beberapa penelitian berikut ini :

Pertama, skripsi yang ditulis oleh Aris Andoko, mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Pendidikan Universitas Negeri Semarang dengan judul “*Mengatasi Perilaku Membolos Melalui Konseling Individual*

Menggunakan Pendekatan Behavior Dengan Teknik Self Management Pada Siswa Kelas X Tkj SMK Bina Nusantara Ungaran Tahun Ajaran 2012/2013”.

Hasil penelitian ini memiliki perubahan yang signifikan terlihat dari persentase hasil penelitian, karena peneliti melaksanakan *PreTest* sebelum proses konseling individual dan sesudah melakukan konseling konseling individual, dapat disimpulkan bahwa persentase perilaku membolos sebelum mendapatkan treatment rata-rata adalah 76%, yang termasuk dalam kategori tinggi dan terjadi penurunan persentase perilaku membolos pada 6 klien siswa kelas X TKJ SMK Bina Nusantara Ungaran setelah mendapatkan treatment konseling individual pendekatan Behavior teknik *self management* diperoleh persentase rata-rata 43.5% yang termasuk dalam kategori rendah. Persamaan dengan penelitian peneliti yaitu sama-sama menggunakan konseling individual, sedangkan perbedaannya penelitian ini menggunakan tehnik *Self Menegement* untuk mengatasi perilaku membolos dan penelitian penulis fokus untuk meningkatkan *Self Control* rendah.

Kedua, skripsi selanjutnya oleh Lukman Hakim, mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, dengan judul “*Pengaruh Terapi Religi Shalat dan Dzikir Terhadap Kontrol Diri Klien Penyalahgunaan Narkotika*”. Hasil dari penelitian ini dapat diketahui terdapat selisih skor kontrol diri dari pretest dan posttest yang signifikan pada subjek penelitian. Hal ini menunjukkan bahwa perlakuan berupa terapi shalat dan dzikir terbukti dapat

meningkatkan kontrol diri klien penyalahgunaan narkotika. Persamaan dengan penelitian peneliti yaitu sama-sama membahas mengenai kontrol diri/*Self Control*. Perbedaannya ialah penelitian ini menggunakan terapi religi shalat dan dzikir sedangkan penulis menggunakan pendekatan konseling individu.

Ketiga, skripsi yang ditulis oleh Sutarnadi, mahasiswa jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang yang berjudul “*Peran Pengamalan Zikir Ratibul Haddad Terhadap Self Control Jama’ah Majelis Ta’lim Wat Tadzkir Al-‘Arofah Kenten Banyuasin*”. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat korelasi yang positif antara peran pengamalan dzikir ratib al-haddad terhadap *self control* jama’ah Majelis Ta’lim Wat Tadzkir Al-‘Arofah Kenten Banyuasin yang mana hal ini dapat dilihat dan dirasakan pada kehidupan sehari-mereka jama’ah baik selaku makhluk sosial, ataupun selaku hamba Allah yang senantiasa tunduk dan patuh dengan apa-apa yang sudah diatur didalam agama-Nya. Persamaan dengan penelitian peneliti yaitu sama sama membahas mengenai kontrol diri / *Self Control*. Perbedaannya ialah penelitian ini menggunakan *Pengamalan Zikir Ratibul Haddad* sedangkan penulis menggunakan pendekatan konseling individu dan perbedaan tempat penelitian.

Keempat, skripsi ini ditulis oleh Diniatul Aliah, mahasiswa Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang berjudul “*Pelaksanaan Konseling*

Individu Dalam Mengatasi Perilaku Agresif Siswa MTS Al Khoiriyyah Semarang (Analisis Bimbingan Konseling Islam)“. Hasil penelitian ini, peneliti menyimpulkan perilaku agresif yang terjadi di MTS Al Khoiriyyah dapat diatasi dengan layanan konseling individu, walaupun dalam pelaksanaan konseling individu masih terdapat kekurangan, akan tetapi kekurangan tersebut tidak akan mengurangi resiko teknik dan langkah-langkah yang terdapat di layanan konseling individu dan hal tersebut dilakukan Hasil wawancara dengan Guru BK dan observasi di MTS Al Khoiriyyah karena berdasarkan kondisi dan ras tanggung jawab konselor atas keberhasilan bimbingan dan konseling yang dilakukan. Persamaan dengan penelitian peneliti yaitu sama-sama menggunakan konseling individu, sedangkan perbedaannya penelitian ini melakukan analisis bimbingan konseling Islam untuk mengatasi perilaku agresif dan penelitian penulis fokus untuk meningkatkan *Self Control* rendah terdapat juga perbedaan tempat penelitian.

Kelima, skripsi ditulis oleh Sus Kurniawan, mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang dengan judul “*Pengaruh Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Pengguna Sosial Media Di Smp N 2 Semarang*”. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kontrol diri seseorang dapat ditingkatkan melalui layanan konseling individu dengan teknik *selfmanagement* karena pada dasarnya tahapan pada teknik *self management*

sesuai dengan konsep teknik *self management* yang pada dasarnya dapat meningkatkan kontrol diri seseorang dari segi perilaku, pikiran maupun perbuatan yang dilakukan. Adapun hubungan antara kontrol diri siswa pengguna sosial mediadengan layanan konseling individu dengan teknik *self management*.Persamaan dengan penelitian peneliti yaitu sama-sama menggunakan konseling individual untuk meningkatkan *Self Control*, sedangkan perbedaannya ialah perbedaan tempat penelitian dan subjek penelitian.

G. Kerangka Teori

Untuk memecahkan permasalahan dalam penelitian ini diperlukan suatu teori, karena teori memiliki peranan amat penting guna menunjang keberhasilan suatu penelitian. Di dalam penelitian ini ada sebuah teori sebagai acuan dan landasan berfikir penelitian yaitu:

a. Konseling Individu

Menurut Tolbert yang dikutip Winkel, konseling adalah bantuan pribadisecara tatap muka antara dua orang, yaitu seorang yang di sebut konselor yang berkompeten dalam bidang konseling membantu seseorang yang di sebut konseli yang berlangsung dalam situasi belajar, agar konseli dapat memperoleh pemahaman baik tentang dirinya dan pemahaman tentang situasi sekarang dan akan datang.¹⁴

Menurut Ahmadi, individu berasal dari kata latin *Individuum* yang artinya tidak terbagi. Individu menekankan padakenyataan hidup

¹⁴Hartono, Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta : Kencana, 2012), hlm. 27

yang istimewa dan seberapa pengaruhnya kehidupan manusia. Individu bukan berarti manusia sebagai suatu keseluruhan yang tidak dapat dibagi, melainkan sebagai kesatuan yang terbatas, yaitu sebagai manusia perseorangan. Konseling individu memiliki makna spesifik dalam arti pertemuan konselor dengan konseli secara individual, dimana konselor memberikan bantuan untuk mengembangkan pribadi konseli serta konseli sendiri dapat mengatasi masalah-masalah yang dihadapi.¹⁵

Menurut Alfred Adler konseling individual memandang bahwa setiap manusia pada dasarnya mempunyai perasaan rendah diri (*inferiority*), yaitu perasaan lemah dan tidak berdaya yang timbul sebagai pengalaman dalam interaksinya dengan orang dewasa atau lingkungannya. Perasaan tersebut dapat bersumber kepada perbedaan-perbedaan kondisi fisik, psikologis, maupun ataupun sosial. Namun, justru kelemahan-kelemahan ini yang membuat manusia lebih unggul dari makhluk-makhluk lainnya, karena mendorong manusia untuk memperoleh kekuatan, kekuasaan, kebebasan, keunggulan, dan kesempurnaan, atau rasa superioritas melalui upaya-upaya kompensasi. Perkembangan perilaku dan pribadi manusia selalu digerakkan dari kondisi serba kekurangan (*inferiority*) ke arah kelebihan (*superiority*). Namun demikian konsep superioritas ini tidak berarti harus lebih kuat atau lebih pintar dari orang lain, tetapi lebih kepada superior dalam dirinya sendiri (*superior within himself atau superiority over self*).¹⁶

Menurut Adler, kepribadian yang normal/sehat sebagai berikut :¹⁷

1. Satu-satunya kekuatan dinamik yang melatarbelakangi aktivitas manusia adalah perjuangan untuk sukses menjadi superior.
2. Persepsi subjektif individu membentuk tingkah laku dan kepribadian
3. Semua fenomena psikologis disatukan dalam diri individu.

¹⁵Baraja, Abubakar, *Psikologi Konseling Dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Studia Press, 2006), hlm. 159

¹⁶Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang: Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang, 2005), hlm. 78

¹⁷*Ibid*, hlm. 89

4. Manfaat dari aktivitas manusia harus dilihat dari sudut pandang interest sosial.
5. Semua potensi manusia dikembangkan sesuai dengan gaya hidup.
6. Gaya hidup dikembangkan melalui kreatif individu.

Sedangkan kepribadian yang menyimpang sebagai berikut :

1. Cacat mental atau fisik.
2. Penganiayaan oleh orang tua.
3. Penelantaran.

Menurut Prayitno dan Erman Amti, konseling individu adalah sebagai pelayanan khusus dalam hubungan langsung tatap muka antara konselor dan klien. Dalam hubungan itu dicermati dan diupayakan pengentasan masalahnya, semampu dengan kekuatan klien itu sendiri. Dalam kaitan itu, konseling dianggap sebagai upaya layanan yang paling utama dalam pelaksanaan fungsi pengentasan masalah klien. Bahkan dikatakan bahwa konseling merupakan “jantung hatinya” pelayanan bimbingan secara menyeluruh. Apabila layanan konseling telah memberikan jasanya, maka masalah klien akan teratasi secara efektif dan upaya-upaya bimbingan lainnya tinggal mengikuti atau berperan sebagai pendamping.¹⁸

Konseling individu merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh konselor terhadap konseli untuk mengentaskan suatu masalah yang dihadapi konseli. Jadi konseling individu adalah proses pemberian bantuan yangmana konseli bertemu dengan konselor secara langsung (*face to face*) dan didalamnya terjadi interaksi. Hubungan konseling

¹⁸Prayitno Dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta, 2015, Cet Ke 3. hlm. 288-289

bersifat pribadi yang menjadikan konseli nyaman dan terbuka untuk mengungkapkan permasalahan yang terjadi.

b. Teknik *Modeling*

Teknik *modelling* adalah bagian dari terapi behaviour. yang mana teknik behaviour berfokus pada perilaku yang terlihat dan penyebab luar yang menstimulasinya. Behaviour memandang manusia sangat mekanistik, karena menganalogikan manusia seperti mesin. Konsep mekanistik menjelaskan mengenai stimulus respons seolah-olah menyatakan bahwa manusia akan bergerak atau melakukan sesuatu apabila ada stimulasi.¹⁹

Definisi teknik behavior adalah penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar. Behaviour menyertakan penerapan yang sistematis prinsip-prinsip belajar pada perubahan tingkah laku ke arah cara-cara yang lebih adaptif. Sehingga memberikan inspirasi bagi upaya-upaya pengubahan perilaku, termasuk di dalamnya melalui upaya konseling.²⁰

Istilah *modelling* berasal dari bahasa Inggris yang artinya mencontoh, meniru, memperagakan, atau meneladani. Teknik ini konseli dapat mengamati seseorang yang dijadikan modelnya untuk berperilaku kemudian

¹⁹Dede Rahmat Hidayat, *Psikologi Kepribadian*, (Bogor: Ghalia Indonesia, 2011) hlm. 127.

²⁰Shahudi Siradj, *Pengantar Bimbingan dan konseling*, (Surabaya: Revka Petra Media, 2012) hlm. 164.

diperkuat dengan mencontoh tingkah laku sang model. Dalam hal ini, konselor dapat bertindak sebagai model yang akan ditiru oleh konseli.²¹

Menurut Albert Bandura dalam buku *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor* mengemukakan bahwa teknik *modeling* adalah salah satu komponen teori belajar sosial dan telah menjadi salah satu intervensi pelatihan berbasis psikologi yang luas digunakan, paling banyak diteliti, dan sangat dihormati. *Modeling* juga disebut sebagai imitasi, identifikasi, belajar observasional, dan *vicarius learning*.²²

Istilah *modeling* merupakan istilah umum untuk menunjukkan terjadinya proses belajar melalui pengamatan dari orang lain dan perubahan yang terjadi karenanya melalui peniruan. Maksudnya, pada proses belajar melalui pengamatan menunjukkan terjadinya proses belajar setelah mengamati perilaku pada orang lain.²³

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa teknik *modeling* adalah proses bagaimana individu belajar dan mengamati orang lain baik secara individu maupun kelompok yang berperan sebagai model atau contoh dalam konseling.

²¹Numora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktek*, (Jakarta: Kencana, 2011), hlm. 37

²²Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajat,2016), hlm 340

²³Singgih dan Gunarsah, *Konseling dan Psikoterapi* (Jakarta: Gunung Mulia, 2007), hlm 220

c. *Self Control*(Kontrol Diri)

Menurut Chaplin *self control*/kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri dalam artian kemampuan seseorang untuk menekan atau merintangi impuls-impuls atau tingkah laku impulsif. Kontrol diri menyangkut seberapa kuat seseorang memegang nilai-nilai dan kepercayaan untuk dijadikan acuan ketika bertindak atau mengambil keputusan.²⁴

Menurut Averill kontrol diri merupakan variabel psikologis yang sederhana karena didalamnya tercakup tiga konsep yang berbeda tentang kemampuan mengontrol diri yaitu kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku (*behavior control*), kemampuan individu dalam mengelola informasi (*cognitif control*) yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi serta kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan berdasarkan suatu yang diyakininya (*decisional control*).²⁵

Untuk memantapkan teori ini, maka peneliti merasa perlu untuk menambahkan teori tentang *low Self Control* yang dikemukakan oleh Gottfredson dan Hirschi, yang menyatakan enam aspek elemen *low self*

²⁴Laila Faried & Fuad Nashori, *Jurnal Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Wirogunan Yogyakarta* (Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, 2012), hlm. 68

²⁵Dila Sarah Diba, *Jurnal Peranan Kontrol Diri Terhadap Pembelian Impulsif Pada Remaja Berdasarkan Perbedaan Jenis Kelamin Di Samarinda*, (Samarinda : Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman, 2014) dari ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id diakses pada 10 Januari 2019 Pukul 20.49 WIB.

control yang menjadi ciri-ciri individu yang memiliki *self control* rendah yaitu:

1. *Impulsiveness* (Impulsif)

Yaitu individu ini memiliki orientasi “*here and now*”. Individu tidak mempertimbangkan konsekuensi negatif dari perbuatan yang akan dilakukannya. Ia mudah tergoda dengan sesuatu yang menyenangkan.

2. *Preference for Physical Activity*(Aktivitas Fisik)

Menjelaskan individu dengan *self control* yang rendah lebih memilih kegiatan yang tidak membutuhkan keahlian tertentu dibandingkan mencari aktivitas yang membutuhkan pemikiran (kognitif). Individu ini senang melakukan aktivitas secara fisik dibandingkan aktivitas mental.

3. *Risk-Seeking Orientation*(Orientasi Resiko)

Menjelaskan bahwa individu dengan *self control* yang rendah suka terlibat dalam aktivitas-aktivitas fisik yang beresiko, menyenangkan, dan menegangkan. Mereka melakukan tindakan sembunyi-sembunyi, berbahaya atau manipulatif. Oleh karena itu, individu yang memiliki *self control* rendah cenderung pemberani dan aktif.

4. *Self-Centredness*(Egois)

Yaitu individu dengan *self control* yang rendah cenderung mementingkan diri sendiri. Individu ini juga kurang peka terhadap penderitaan dan kebutuhan orang lain. Individu ini sering tidak bersikap ramah, atau dengan kata lain, cenderung kurang peduli dalam pembinaan

hubungan dengan orang lain. Tindakan mereka merupakan refleksi dari *self-interest* (minat pribadi) atau untuk keuntungan pribadi.

5. *Preference for Simple Tasks*(Tugas Sederhana)

Yaitu individu dengan *self control* yang rendah akan cenderung menghindari tugas-tugas sulit yang membutuhkan banyak pemikiran. Individu ini lebih menyukai tugas sederhana yang dapat diselesaikan dengan mudah. Dapat dikatakan bahwa individu yang memiliki *self control* rendah cenderung kurang rajin, gigih, atau tekun dalam melakukan suatu tindakan. Mereka lebih mencari kepuasan hasrat yang mudah dan sederhana.

6. *Shord-Tempered*(Pemarah)

Menjelaskan individu dengan *self control* yang rendah cenderung rentan mengalami frustrasi, emosi mudah meledak, dan tempramental. Ketika terlibat permasalahan dengan orang lain, individu yang memiliki *self control* rendah cenderung kesulitan untuk menyelesaikannya secara verbal.²⁶

H. Metode Penelitian

Untuk mewujudkan satu kerangka ilmiah, penelitian disusun dengan menggunakan penelitian sebagai berikut:

²⁶Noratika Ardilasari, et al, *Hubungan Self Control dan Prilaku Cyberloafing Pada Pegawai Negeri Sipil*, Jurnal Psikologi, (Malang: Universitas Muhammadiyah, 2017), hlm. 25-26

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan *Field Research* (penelitian lapangan) dengan menggunakan metode kualitatif. Menurut Herdiansyah dalam bukunya *Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, Penelitian kualitatif adalah suatu penelitian ilmiah yang bertujuan untuk memahami suatu fenomena dalam konteks sosial secara alamiah dengan mengedepankan proses interaksi komunikasi yang harus mendalam antara peneliti dengan fenomena yang diteliti.²⁷

2. Subyek Penelitian

Dalam penelitian ini yang menjadi subjek penelitian studi kasus adalah klien “L” seorang pegawai perusahaan berumur 47 tahun yang mengalami *self control* rendah karena penelantaran dalam rumah tangga di Perumnas Talang Kelapa Alang-Alang Lebar Palembang.

3. Jenis Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

- a. Data primer, dalam penelitian ini yang termasuk sebagai data primer adalah wawancara kepada sumber data yaitu klien “L” di Perumnas Talang Kelapa Alang-Alang Lebar Palembang.
- b. Data sekunder, data yang diperoleh dari tetangga klien “L” juga diperoleh dalam bentuk yang sudah jadi (tersedia) antara lain : buku, jurnal, dan

²⁷Herdiansyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta, Selemba Umanika, 2010), hlm. 9

artikel yang membahas tentang pendekatan konseling individu dan *Self Control*.

4. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mencari informasi guna mendapatkan data-data yang diperlukan, peneliti menggunakan teknik yaitu:

a. Observasi

Menurut Suharsimi Arikunto, dalam bukunya *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, observasi adalah suatu teknik yang dilakukan dengan cara mengadakan pengamatan secara teliti serta pencatatan serta sistematis.²⁸ Observasi dilakukan dengan mengadakan pengamatan terhadap perilaku sehari-hari pada klien “L” dalam meningkatkan *Self Control*.

b. Wawancara

Menurut Burhan Bungin, “wawancara mendalam secara umum adalah proses memperoleh ketenangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara pewawancara dan informan atau orang yang diwawancarai, dengan atau tanpa menggunakan pedoman wawancara”.²⁹ Wawancara dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan dua jenis pertanyaan yang telah dibuat oleh penulis sebagai

²⁸Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2010), hlm. 272

²⁹H.M Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif: Komunikasi Ekonomi, Kebijakan Publik, Dan Ilmu Sosial Lainnya*, (Jakarta : Prenada Media Group, 2007), hlm. 11

panduan (*interview guide*). Dan kedua, wawancara tidak terstruktur, yaitu menggunakan pertanyaan-pertanyaan yang muncul serta spontan dan merupakan perkembangan dari daftar pertanyaan yang ada, sifatnya informal. Adapun wawancara ini akan dilakukan kepada klien “L” dan tetangga sekitar.

c. Dokumentasi

Menurut Bungin, teknik dokumentasi adalah salah satu metode pengumpul data yang digunakan dalam penelitian sosial untuk menelusuri data historis. Penggalan sumber data lewat studi dokumen menjadi pelengkap bagi proses penelitian kualitatif. Bahkan menurut Guba & Lincoln tingkat *Kredibilitas* suatu hasil penelitian kualitatif sedikit banyaknya ditentukan oleh penggunaan dan pemanfaatan dokumen yang ada berdasarkan berbagai pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa dokumen merupakan sumber data yang digunakan untuk melengkapi penelitian, baik berupa sumber tertulis, film, gambar (foto) dan karya-karya monumental yang semuanya itu memberikan informasi bagi proses penelitian.³⁰

³⁰Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif Teori Dan Praktik*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2013), hlm. 177-178

5. Teknik Analisis Data

Sementara analisis data penelitian ini mengikuti model analisis khusus penelitian studi kasus menurut Robert K. Yin yaitu mengemukakan tiga bentuk analisis dominan pada penelitian studi kasus:³¹

a. Perjodohan Pola

Untuk analisis studi kasus, penggunaan logika perjodohan pola. Logika seperti ini membandingkan pola yang didasarkan atas empiris dengan pola yang diprediksikan (atau dengan beberapa prediksi alternatif) jika kedua pola ini ada persamaan, hasilnya dapat menguatkan validitas internal studi kasus bersangkutan.

b. Pembuatan Eksplanasi

Merupakan tipe khusus perjodohan pola dengan tujuan menganalisis data studi kasus dengan cara membuat suatu eksplanasi tentang kasus bersangkutan yang merupakan bagian dari penelitian yang di pandang sebagai bagian dari proses pengembangan hipotesis, tujuannya bukan untuk menyimpulkan suatu penelitian melainkan mengembangkan gagasan-gagasan untuk penelitian selanjutnya.

c. Strategi Analisis Deret Waktu

Menyelenggarakan analisis deret waktu, yang secara langsung analog dengan analisis deret waktu, yang diselenggarakan dalam

³¹M. Djauzi Mudzakir(ed), *Study Kasus Desain dan Metode* (Jakarta:Rajawali Pres, 2015), hlm. 140-150

eksprimen dan kuasi eksprimen. Analisis semacam ini dapat mengikuti banyak pola sebagaimana telah menjadi judul di beberapa buku teks dalam psikologi eksperimental dan klinis.

F. Sistematika Pembahasan

Pembahasan skripsi ini terdiri dari 5 (lima) bab, yaitu :

Bab I adalah pendahuluan, bab ini menggambarkan mengenai latar belakang masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, tinjauan pustaka, kerangka teori, metode penelitian, teknik pengumpulan data, dan sistematika pembahasan.

Bab II adalah landasan teori, bab ini dipaparkan beberapa teori yang berhubungan dengan topik pembahasan, pengertian konseling individu, tujuan konseling individu, fungsi konseling individu, asas-asas konseling individu, teknik umum konseling individu, tahapan-tahapan konseling individu, pengertian teknik *modeling*, tujuanteknik *modeling*, prinsip-prinsip teknik *modeling*, macam-macam teknik *modeling*, langkah-langkah teknik *modelin*, pengertian *self control*, jenis dan aspek *self control* dan faktor-faktor yang mempengaruhi *self control*.

Bab III adalah deskripsi wilayah penelitian, bab ini berisi tentang penjelasan wilayah penelitian meliputi: sejarah, letak geografis, visi dan misi, keadaan struktur organisasi, fasilitas dan lain-lain.

Bab IV adalah hasil penelitian, bab ini akan menguraikan mengenai gambaran *self control* klien “L”, faktor penyebab *self control* rendah pada klien “L”, konseling individu dengan teknik umum dalam meningkatkan *Self Control* pada klien “L” di Perumnas talang kelapa Alang-Alang Lebar Palembang serta analisa data dan pembahasannya yang dikaitkan dengan teori yang ada.

Bab V adalah penutup, bab ini merupakan bab penutup yang terdiri dari kesimpulan dan saran, bab ini akan menguraikan sebagai jawaban permasalahan yang diungkapkan berdasarkan hasil penelitian, kemudian selanjutnya daftar pustaka dan lampiran-lampiran.

