

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Konseling Individu

##### 1. Pengertian Konseling Individu

Konseling individu merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh konselor terhadap konseli untuk mengentaskan suatu masalah yang dihadapi konseli. Ada beberapa pendapat mengenai konseling individu yang akan dipaparkan dibawah ini:

Dewa Ketut Sukardi dan Nila Kusmawati mendefinisikan konseling individu/perorangan adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan klien mendapatkan layanan langsung secara tatap muka dengan konselor dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahan pribadi yang dideritanya.<sup>1</sup>

Prayitno dan Erman Amti mengatakan 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.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Dewa Ketut Sukardi dan Nila Kusmawati, *Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, Jakarta: Rineka Cipta, 2008, hlm. 62

<sup>2</sup> Prayitno Dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta, 2015, Cet Ke 3. hlm. 288-289

Menurut Tolbert yang dikutip oleh Syamsu Yusuf mengatakan bahwa konseling individual adalah sebagai hubungan tatap muka antara konselor dengan klien, dimana konselor sebagai seseorang yang memiliki kompetensi khusus memberikan suatu situasi belajar kepada klien sebagai seorang yang normal, klien dibantu untuk mengetahui dirinya, situasi yang dihadapi dan masa depan sehingga klien dapat menggunakan potensinya untuk mencapai kebahagiaan pribadi maupun sosial, dan lebih lanjut klien dapat belajar tentang bagaimana memecahkan masalah dan memenuhi kebutuhan di masa depan.<sup>3</sup>

Alfred Adler menjelaskan bahwa 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*) kearah 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 superiroity over self*).<sup>4</sup>

Menurut Adler, kepribadian yang normal/sehat sebagai berikut :<sup>5</sup>

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.
4. Manfaat dari aktivas manusia harus dilihat dari sudut pandang interest sosial.

---

<sup>3</sup> Syamsu Yusuf, *Konseling Individual (Konsep Dasar dan Pendekatan)*, Bandung: Refika Aditama, 2016, hlm. 49

<sup>4</sup> Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang: Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang, 2005), hlm. 78

<sup>5</sup> *Ibid*, hlm. 89

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.

Dari beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa konseling individu merupakan suatu layanan konseling yang diselenggarakan oleh konselor terhadap konseli untuk mengentaskan suatu masalah yang dihadapi konseli. Jadi konseling individu adalah proses pemberian bantuan yang mana konseli bertemu dengan konselor secara langsung (*face to face*) dan di dalamnya terjadi interaksi. Hubungan konseling bersifat pribadi yang menjadikan konseli nyaman dan terbuka untuk mengungkapkan permasalahan yang terjadi.

## **2. Tujuan Konseling Individu**

Konseling individu memiliki dua tujuan, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Secara umum tujuan konseling adalah supaya klien dapat mengubah perilakunya ke arah yang lebih maju, melalui terlaksananya tugas-tugas perkembangan secara optimal, kemandirian, dan kebahagiaan hidup. Secara

khusus, tujuan konseling tergantung dari masalah yang dihadapi oleh masing-masing klien.<sup>6</sup>

Adapun menurut Prayitno tujuan umum layanan konseling individu adalah mengentaskan masalah yang dialami klien. Apabila masalah klien itu dicirikan sebagai:<sup>7</sup>

- a. Sesuatu yang tidak disukai adanya
- b. Suatu yang ingin dihilangkan
- c. Suatu yang dilarang
- d. Sesuatu yang dapat menghambat proses kegiatan
- e. Dan dapat menimbulkan kerugian

Layanan konseling tidak hanya bersifat penyembuhan atau pengentasan (*curative*) masalah saja, melainkan konseling juga bertujuan agar klien setelah mendapatkan pelayanan konseling, diharapkan ia dapat menghindari masalah-masalah dalam hidupnya (*preventive*), memperoleh pemahaman diri dan lingkungannya, dapat melakukan pemeliharaan dan pengembangan terhadap kondisi dirinya yang sudah baik agar tetap menjadi baik, dan dapat juga dapat melakukan diri ke arah pencapaian semua hak-haknya sebagai pelajar maupun sebagai warga negara (*advokasi*).<sup>8</sup>

---

<sup>6</sup> Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2012), hlm. 30

<sup>7</sup> Prayitno, *Op.Cit.*, hlm. 165

<sup>8</sup> Hartono dan Boy Soedarmadji, *Op. Cit.*, hlm. 32

Dari pernyataan di atas maka dapat disimpulkan bahwa tujuan dari konseling individu adalah mengentaskan permasalahan klien agar ia dapat menjadi lebih baik dari sebelumnya dan membuat klien menjadi mandiri serta dapat mengantisipasi permasalahan yang sama sehingga dapat dicegah.

### **3. Fungsi Konseling Individu**

Layanan konseling mempunyai beberapa fungsi yang dipenuhi melalui pelaksanaan kegiatan konseling. Adapun fungsi-fungsi konseling tersebut adalah:<sup>9</sup>

a. Fungsi pemahaman

Fungsi pemahaman adalah fungsi konseling yang menghasilkan pemahaman bagi klien tentang dirinya (seperti bakat, minat, pemahaman kondisi fisik), lingkungannya (seperti lingkungan alam sekitar), dan berbagai informasi (misalnya informasi tentang pendidikan dan informasi karir).

b. Fungsi pencegahan

Fungsi pencegahan adalah fungsi konseling yang menghasilkan kondisi bagi tercegahnya atau terhindarnya klien dari berbagai permasalahan yang mungkin timbul, yang dapat mengganggu, menghambat, dan kerugian-kerugian tertentu dalam kehidupan dan proses perkembangannya.

c. Fungsi pengentasan

Fungsi ini menghasilkan kemampuan klien untuk memecahkan masalah-masalah yang dialami klien dalam kehidupan dan perkembangannya.

---

<sup>9</sup>*Ibid.*, hlm. 36-37

d. Fungsi pemeliharaan dan pengembangan

Fungsi pemeliharaan dan pengembangan adalah fungsi konseling yang menghasilkan kemampuan klien untuk memelihara dan mengembangkan berbagai potensi atau kondisi yang sudah baik tetap menjadi baik untuk lebih dikembangkan secara mantap dan berkelanjutan.

e. Fungsi advokasi

Fungsi konseling ini menghasilkan kondisi pembelaan terhadap berbagai bentuk pengingkaran atas hak-hak atau kepentingan pendidikan dan perkembangan yang dialami klien.

Beberapa fungsi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa fungsi konseling individu adalah dimana konselor dapat memberikan pemahaman kepada klien tentang permasalahan yang dihadapinya, ketika klien telah memahami maka permasalahan tersebut dapat dientaskan dan dicegah dampak dari permasalahan klien serta klien juga dapat memelihara dan mengembangkan potensi agar tetap dalam keadaan menjadi lebih baik lagi.

#### **4. Asas-asas Konseling Individu**

Asas-asas konseling memperlancar pengembangan proses yang ada di dalam layanan konseling individu. Konselor memasuki pribadi klien dan klien memasuki pribadinya. Proses layanan konseling dikembangkan sejalan dengan suasana yang demikian, sambil di dalamnya dibangun kemampuan khusus klien

untuk keperluan kehidupannya. Ada beberapa asas-asas di dalam konseling di antaranya sebagai berikut:<sup>10</sup>

a. Kerahasiaan

Hubungan interpersonal yang amat intens sanggup membongkar berbagai isi pribadi yang paling dalam sekalipun, terutama pada sisi klien. Segenap rahasia pribadi klien yang terbongkar menjadi tanggung jawab penuh konselor untuk melindunginya. Keyakinan klien akan adanya perlindungan yang demikian itu menjadi jaminan untuk suksesnya pelayanan.

b. Kesukarelaan

Dalam pelayanan konseling, seorang klien secara suka rela tanpa ragu meminta bantuan kepada konselor. Klien adalah individu yang membutuhkan konseling tanpa adanya paksaan dari pihak lain. Jadi sebagai konselor harus memberikan bantuan dengan ikhlas tanpa memaksa klien dalam proses konseling.

c. Keterbukaan

Keterbukaan artinya adanya perilaku yang terus terang, jujur tanpa ada keraguan untuk membuka diri baik pihak klien maupun konselor. Asas keterbukaan hanya bisa diwujudkan jika konselor dapat melaksanakan asas kerahasiaan, dan klien percaya bahwa konseling bersifat rahasia.

---

<sup>10</sup> *Ibid*, hlm. 40-45

d. Kekinian

Masalah klien yang langsung dibahas dalam konseling adalah masalah-masalah yang sedang dirasakan/dialami sekarang, bukan masalah lampau, dan juga bukan masalah yang mungkin akan dialami di masa mendatang.

e. Kemandirian

Pelayanan konseling bertujuan menjadikan klien memiliki kemampuan untuk menghadapi dan memecahkan masalahnya sendiri, sehingga ia dapat mandiri, tidak tergantung pada orang lain ataupun konselor. Kemandirian konseling sebagai hasil konseling menjadi fokus dari pelayanan konseling yang harus disadari baik oleh konselor maupun klien, dengan demikian pelayanan konseling dapat memberikan kontribusi nyata dalam kehidupan klien di masyarakat.

f. Kegiatan

Kegiatan adalah seperangkat aktivitas yang harus dilakukan klien untuk mencapai tujuan konseling. Aktivitas itu dibangun klien bersama konselor dalam proses konseling, dengan demikian pada diri konseli dapat mengalami kemajuan-kemajuan yang berarti sesuai dengan harapan.

g. Kedinamisan

Usaha pelayanan konseling menghendaki terjadinya perubahan pada diri klien, yaitu perubahan perilaku ke arah yang lebih baik. Perubahan perilaku itu bersifat maju (*progressive*) bukan perubahan kearah kemunduran

dengan demikian klien akan mengalami perubahan ke arah perkembangan pribadi yang dihendeki.

h. Keterpaduan

Layanan konseling berusaha memadukan aspek kepribadian klien, supaya mampu melakukan perubahan ke arah lebih maju. Keterpaduan antara minat, bakat, intelegensi, emosi, dan aspek kepribadian lainnya akan dapat melahirkan suatu kekuatan (potensi) pada diri klien.

i. Kenormatifan

Dalam layanan konseling individu adalah normatif, sebab tidak ada satupun yang boleh terlepas dari kaidah-kaidah norma yang berlaku, baik norma agama, adat, hukum, ilmu, dan kebiasaan harus serasi dengan norma-norma yang berlaku.

j. Keahlian

Konselor haruslah seorang yang ahli dan professional dalam pengembangan konseling individu untuk kepentingan klien. Keahlian konselor itu diterapkan dalam suasana yang sukarela, terbuka dan aktif agar klien mampu mengambil keputusan sendiri dalam kondisi kenormatifan yang tinggi.

k. Alih Tangan Kasus

Tidak semua masalah yang dialami konseli menjadi wewenang konselor. Artinya konselor memiliki keterbatasan kewenangan, bila klien mengalami masalah emosi yang berat seperti stress berat, sakit jiwa, maka

kasus ini di luar kewenangan konselor dan harus dialih tangankan kepada pihak lain, misalnya klien mengalami gangguan kepribadian berat maka menjadi wewenang psikiater, gangguan fisik (medis) maka menjadi wewenang dokter, dan sebagainya.

#### 1. Tut Wuri Handayani

Asas ini memberikan makna bahwa layanan konseling merupakan bentuk pengaruh konselor kepada klien dalam arti positif, dan konselor juga mempengaruhi klien untuk dapat memahami dirinya, lingkungannya, serta menggunakan lingkungan sebagai aspek yang dapat berperan aktif dalam upaya mencapai tingkat perkembangan optimal.

Dari uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa asas-asas konseling sangat diperlukan dalam menyelenggarakan pelayanan konseling, dan asas-asas juga dianggap sebagai suatu rambu-rambu dalam pelaksanaan konseling yang harus diketahui dan diterapkan oleh konselor dan klien agar konseling dapat berjalan dengan baik.

### 5. Teknik Umum Konseling Individu

Teknik umum merupakan teknik konseling yang lazim digunakan dalam tahapan-tahapan konseling dan merupakan teknik dasar konseling yang harus dikuasai oleh konselor. Untuk lebih jelasnya, di bawah ini akan disampaikan beberapa jenis teknik umum:<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> Neni Noviza, Hartika Utami Fitri, *Teknik Umum dan Teknik Khusus Dalam Konseling Individual*, Palembang : Noerfikri Offset, 2018, hlm. 29-41

a. Perilaku *Attending*

Perilaku *attending* dapat juga dikatakan sebagai penampilan konselor yang menampakkan komponen-komponen perilaku non verbal, bahasa lisan, dan kontak mata. Karena komponen-komponen itu tidak mudah, perlu diperhatikan secara bertahap dan terus-menerus. Perilaku *attending* yang ditampilkan konselor akan mempengaruhi kepribadian klien yaitu : meningkatkan harga diri klien dan menciptakan suasana yang aman bagi klien.

b. Empati

Empati adalah kemampuan konselor untuk merasakan apa yang dirasakan klien, merasa dan berfikir, bersama klien dan bukan untuk atau tentang klien. Empati dilakukan bersama *attending*, tanpa perilaku *attending* mustahil terbentuk empati. Empati ada dua macam, yaitu:

- 1) Empati primer yaitu bentuk empati yang hanya berusaha memahami perasaan, pikiran, keinginan, dan keinginan klien, dengan tujuan agar klien dapat terlibat dan terbuka.
- 2) Empati tingkat tinggi yaitu keikutan konselor membuat klien tersentuh dan terbuka untuk mengemukakan isi hati yang terdalam, berupa perasaan, pikiran, pengalaman termasuk penderitaannya.

c. Refleksi

Refleksi adalah konselor memantulkan kembali kepada klien tentang perasaan, pikiran, dan pengalaman klien sebagai hasil pengamatan terhadap

perilaku verbal dan non verbalnya. Refleksi ada tiga yaitu refleksi perasaan, refleksi pengalaman dan refleksi pikiran.

d. Eksplorasi

Eksplorasi adalah teknik untuk menggali perasaan, pengalaman, dan pikiran klien. Eksplorasi memungkinkan klien untuk bebas berbicara tanpa rasa takut, tertekan, dan terancam. Eksplorasi ada tiga macam yaitu eksplorasi perasaan, eksplorasi pengalaman, eksplorasi pikiran.

e. Menangkap Pesan Utama (*Paraphrasing*)

Menangkap pesan (*paraphrasing*) adalah teknik untuk menyatakan kembali esensi atau inti yang diungkapkan oleh klien dengan teliti mendengarkan pesan utama klien, mengungkapkan kalimat yang mudah dan sederhana.

f. Pertanyaan Terbuka (*Open Question*)

Pertanyaan terbuka yaitu teknik umum untuk memancing klien agar mau berbicara mengungkapkan perasaan pengalaman dan pemikirannya dapat digunakan dengan teknik pertanyaan terbuka. Pertanyaan terbuka yang baik dimulai dengan kata-kata; apakah, bagaimana, adakah, bolehkah, dan dapatkah.

g. Pertanyaan Tertutup (*Closed Question*)

Bentuk-bentuk pertanyaan yang sering dimulai dengan kata-kata; apakah, adakah, dan harus dijawab oleh klien dengan kata ya atau tidak atau dengan kata-kata singkat.

h. Dorongan Minimal

Suatu dorongan langsung yang singkat terhadap apa yang dikatakan klien, dan memberikan dorongan singkat seperti oh..., ya..., terus..., lalu..., dan...

i. Interpretasi

Yaitu teknik untuk mengulas pemikiran, perasaan, dan perilaku atau pengalaman klien dengan merujuk pada teori-teori, bukan pandangan subyektif konselor.

j. Mengarahkan (*Directing*)

Yaitu teknik untuk mengajak dan mengarahkan klien melakukan sesuatu. Misalnya menyuruh klien untuk bermain peran dengan konselor atau menghayalkan sesuatu.

k. Menyimpulkan Sementara

Pembicaraan antara konselor dan klien maju secara bertahap ke arah pembicaraan yang makin jelas maka setiap periode waktu tertentu konselor bersama klien menyimpulkan pembicaraan yang telah dilakukan.

l. Memimpin

Yaitu teknik untuk mengarahkan pembicaraan dalam wawancara konseling sehingga tujuan konseling tercapai.

m. Fokus

Yaitu teknik membantu klien memusatkan perhatian pada pokok pembicaraan.

n. Konfrontasi

Teknik yang menantang klien untuk melihat adanya inkonsistensi antara perkataan dengan bahasa tubuh, ide awal dengan ide berikutnya, senyum dan kepedihan dan sebagainya.

o. Menjernihkan

Teknik untuk menjernihkan ucapan-ucapan klien yang samar-samar, kurang jelas dan agak meragukan.

p. Memudahkan

Yaitu teknik untuk membuka komunikasi agar klien dengan mudah berbicara, menyatakan perasaan, pikiran, dan pengalamannya secara bebas.

q. Diam

Konselor menunggu klien yang sedang berfikir sejenak antara 5-10 detik.

r. Mengambil Inisiatif

Dilakukan konselor manakala klien kurang bersemangat untuk berbicara, sering diam, dan kurang berpartisipasi.

s. Memberikan Nasehat

Jika klien meminta nasehat konselor harus mempertimbangkan apakah pantas atau tidak.

t. Pemberian Informasi

Dalam hal ini informasi yang diminta klien sama halnya dengan pemberian nasehat. Jika konselor tidak memiliki informasi sebaiknya

dengan jujur katakan tidak mengetahuinya, namun bila konselor mengetahui informasi upayakan klien supaya tetap mengusahakannya.

u. Merencanakan

Teknik ini digunakan menjelang akhir sesi konseling untuk membantu agar klien dapat membuat rencana atau tindakan, perbuatan yang produktif untuk kemajuan klien.

v. Menyimpulkan

Bersamaan dengan berakhirnya sesi konseling, maka sebaiknya konselor dapat menyimpulkan hasil pembicaraan secara keseluruhan yang menyangkut tentang pikiran, perasaan klien sebelum dan setelah mengikuti proses konseling. Selain itu bantulah klien untuk memantapkan rencana-rencana yang telah disusunnya.

Teknik umum konseling yang telah dijelaskan diatas sangatlah penting dalam proses konseling. Karena teknik ini dapat dijadikan panduan bagi konselor dalam membantu klien untuk mengatasi masalah yang dihadapi serta konselor dapat mengidentifikasi masalah klien

## **6. Tahapan-tahapan Konseling Individu**

Setiap tahapan proses konseling individu membutuhkan keterampilan-keterampilan khusus. Oleh karena itu konselor seyogyanya harus dapat menguasai berbagai teknik konseling. Namun keterampilan-keterampilan itu bukanlah utama jika hubungan konselor dan klien tidak mencapai *rapport*. Dengan demikian proses konseling individu ini tidak dirasakan oleh peserta

konseling (konselor klien) sebagai hal yang menjamukan. Maka dari itu keterlibatan mereka (konselor klien) dalam proses konseling sangat dibutuhkan sejak awal hingga akhir supaya proses konseling dapat dirasakan, bermakna dan berguna. Sehingga bantuan yang diberikan oleh konselor kepada klien dalam rangka pengentasan masalahnya dapat berjalan secara efektif dan efisien.<sup>12</sup>

Secara umum proses konseling individu dibagi menjadi tiga tahapan yang terdiri dari tahap awal, tahap pertengahan (kerja), dan tahap akhir.

a. Tahap Awal Konseling

Tahapan ini sejak klien menemui konselor hingga berjalan proses konseling sampai konselor dan klien menemukan definisi masalah klien atas dasar isu, kepedulian, atau masalah klien. Adapun proses konseling tahap awal sebagai berikut:<sup>13</sup>

1) Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien

Hubungan konseling bermakna ialah jika klien terlibat berdiskusi dengan konselor. Hubungan tersebut dinamakan *a working realitionship*, yakni hubungan yang berfungsi, bermakna, dan berguna. Keberhasilan proses konseling individu amat ditentukan oleh keberhasilan pada tahap awal ini. Kunci keberhasilan terletak pada:

---

<sup>12</sup> Sofyan S. Willis, *Op. Cit.*, hlm 50

<sup>13</sup> *Ibid*

- a) Keterbukaan konselor
- b) Keterbukaan klien, artinya dia dengan jujur mengungkapkan isi hati, perasaan, harapan, dan sebagainya. Namun, keterbukaan ditentukan oleh faktor konselor yakni dapat dipercayai klien karena dia tidak berpura-pura, akan tetapi jujur, asli, mengerti, dan menghargai.
- c) Konselor mampu melibatkan klien terus menerus dalam proses konseling. Karena dengan demikian, maka proses konseling individu akan lancar dan segera dapat mencapai tujuan konseling individu.

## 2) Memperjelas dan mendefinisikan masalah

Sering klien tidak begitu mudah menjelaskan masalahnya, walaupun mungkin klien hanya mengetahui gejala-gejala yang dialaminya. Karena itu amatlah penting peran konselor untuk membantu memperjelas masalah klien. Demikian pula klien tidak memahami potensi apa yang dimilikinya, maka tugas konselorlah untuk membantu mengembangkan potensi, memperjelas masalah, dan membantu mendefinisikan masalahnya bersama-sama.<sup>14</sup>

## 3) Membuat penafsiran dan penjajakan

Konselor berusaha menjajaki atau menaksir kemungkinan mengembangkan isu atau masalah, dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi klien, dan dia

---

<sup>14</sup>*Ibid.*, hlm. 51

proses menentukan berbagai alternatif yang sesuai bagiantisipasi masalah.<sup>15</sup>

#### 4) Menegosiasikan kontrak

Kontrak artinya perjanjian antara konselor dan klien. Adapun kontrak ini meliputi:<sup>16</sup>

- a) Kontrak waktu, artinya berapa lama diinginkan waktu pertemuan oleh klien dan apakah konselor tidak keberatan.
- b) Kontrak tugas, yaitu tugas apa saja yang harus dilakukan konselor dan klien.
- c) Kontrak kerjasama dalam proses konseling. Kontrak menggariskan kegiatan konseling, termasuk kegiatan klien dan konselor. Artinya mengandung makna bahwa konseling adalah urusan yang saling ditunjang, dan bukan pekerjaan konselor sebagai ahli. Disamping itu juga mengandung makna tanggung jawab klien, dan ajakan untuk kerjasama dalam proses konseling.

#### b. Tahap Pertengahan (Tahap Kerja)

Pada tahap pertengahan memfokuskan pada penjelajahan masalah klien dan bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajah tentang masalah klien. Menilai kembali masalah klien akan membantu klien memperoleh prespektif baru, alternatif baru, yang

---

<sup>15</sup>*Ibid*

<sup>16</sup>*Ibid*

mungkin berbeda dari sebelumnya, dalam rangka mengambil keputusan dan tindakan. Dengan adanya prespektif baru, berarti ada dinamika pada diri klien menuju perubahan. Tanpa prespektif maka klien sulit untuk berubah. Adapun tujuan-tujuan dari tahap kerja ini yaitu:<sup>17</sup>

- 1) Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu, dan kepedulian klien lebih jauh. Dengan penjelajahan ini, konselor berusaha agar kliennya mempunyai prespektif dan alternatif baru terhadap masalahnya. Konselor mengadakan *reassessment* (penilaian kembali) dengan melibatkan klien, artinya masalah itu dinilai bersama-sama. Jika klien bersemangat, berarti dia sudah begitu terlibat dan terbuka. Dia akan melihat masalahnya dari perspektif atau pandangan yang lain yang lebih objektif dan mungkin pula berbagai alternatif.
- 2) Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara. Hal ini bisa terjadi apabila<sup>18</sup>
  - a) Klien merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan potensi diri dan memecahkan masalahnya.
  - b) Konselor berupaya kreatif dengan keterampilan yang bervariasi, serta memelihara keramahan, empati, kejujuran, keikhlasan dalam memberi bantuan. Kreativitas konselor dituntut pula untuk membantu klien

---

<sup>17</sup>*Ibid.*, hlm. 52

<sup>18</sup>*Ibid*

menemukan berbagai alternatif sebagai upaya untuk menyusun rencana bagi penyelesaian masalah dan pengembangan diri.

3) Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak .Kontrak dinegosiasikan agar betul-betul memperlancar proses konseling. Karena itu konselor dan klien agar selalu menjaga perjanjian dan selalu mengingat dalam pikirannya. Pada tahap pertengahan konseling ada lagi beberapa strategi yang perlu digunakan konselor yaitu:<sup>19</sup>

a) Mengkomunikasikan nilai-nilai inti, yakni agar klien selalu jujur dan terbuka, dan menggali lebih dalam masalahnya. Karena kondisi sudah amat kondusif, maka klien sudah merasa aman, dekat, terundang dan tertantang untuk memecahkan masalahnya.

b) Menantang klien sehingga dia mempunyai strategi baru dan rencana baru, melalui pilihan dari beberapa alternatif, untuk meningkatkan dirinya.

c. Tahap Akhir Konseling (Tahap Tindakan)

Adapun pada tahap akhir konseling ditandai dengan beberapa hal sebagai berikut:<sup>20</sup>

1) Menurunnya kecemasan klien. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan kecemasannya.

2) Adanya perubahan perilaku klien kearah yang lebih positif, sehat, dan dinamis.

---

<sup>19</sup>*Ibid*

<sup>20</sup>*Ibid.*, hlm. 53

- 3) Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.
- 4) Terjadinya perubahan sikap positif, yaitu mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar, seperti orang tua, guru, teman, keadaan tidak menguntungkan dan sebagainya. Jadi klien sudah berpikir realistik dan percaya diri.

Adapun tujuan-tujuan tahap akhir adalah sebagai berikut:<sup>21</sup>

- 1) Memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang memadahi .Klien dapat melakukan keputusan tersebut karena sejak awal sudah menciptakan berbagai alternatif dan mendiskusikannya dengan konselor, kemudian klien putuskan alternatif mana yang terbaik. Pertimbangan keputusan itu tentunya berdasarkan kondisi objektif yang ada pada diri dan di luar diri. Saat ini dia sudah berpikir realistik dan dia tahu keputusan yang mungkin dapat dilaksanakan sesuai tujuan utama yang ia inginkan.
- 2) Terjadinya *transfer of learning* pada diri klien. Klien belajar dari proses konseling mengenai perilakunya dan hal-hal yang membuatnya terbuka untuk mengubah perilakunya diluar proses konseling. Artinya, klien mengambil makna dari hubungan konseling untuk kebutuhan akan suatu perubahan.
- 3) Melaksanakan perubahan perilaku. Pada akhir konseling klien sadar akan perubahan sikap dan perilakunya. Hal ini dikarenakan klien datang minta bantuan atas kesadaran akan perlunya perubahan pada dirinya.

---

<sup>21</sup>*Ibid*

4) Mengakhiri hubungan konseling. Mengakhiri konseling harus atas persetujuan klien. Sebelum ditutup klien memiliki beberapa tugas yaitu:

- a) Membuat kesimpulan-kesimpulan mengenai hasil proses konseling
- b) Mengevaluasi jalanya proses konseling
- c) Membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

Berdasarkan uraian di atas, maka tahapan-tahapan konseling sangat penting diketahui oleh konselor, karena tahapan-tahapan ini harus dilalui untuk sampai pada pencapaian keberhasilan dan kesuksesan konseling. Dibalik itu semua peran konselor dan klien juga dibutuhkan untuk memiliki hubungan timbal balik yang baik agar mampu merumuskan solusi yang tepat secara bersama.

## **B. Teknik *Modeling***

### **1. Pengertian 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.<sup>22</sup>

Teori lain yang merupakan pengembangan dari teori behavioral adalah teori belajar dengan mencontoh (*observational learning*) yang dikemukakan oleh

---

<sup>22</sup> Dede Rahmat Hidayat, *Psikologi Kepribadian*, (Bogor: Ghalia Indonesia, 2011) hlm. 127.

bandura. Perilaku manusia dapat terjadi dengan mencontoh perilaku individu yang ada di lingkungannya. Perilaku individu terbentuk karena berinteraksi dengan lingkungannya.<sup>23</sup>

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 perubahan perilaku, termasuk di dalamnya melalui upaya konseling.<sup>24</sup>

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 diperkuat dengan mencontoh tingkah laku sang model. Dalam hal ini, konselor dapat bertindak sebagai model yang akan ditiru oleh konseli.<sup>25</sup>

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

---

<sup>23</sup> Faizah Noer Laela, *Bimbingan Konseling Sosial*, (Surabaya : UIN Sunan Ampel Press, 2014) Hlm. 48

<sup>24</sup> Shahudi Siradj, *Pengantar Bimbingan dan konseling* , (Surabaya: Revka Petra Media, 2012) hlm. 164.

<sup>25</sup> Numora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktek*, (Jakarta: Kencana, 2011), hlm. 37

pengamatan menunjukkan terjadinya proses belajar setelah mengamati perilaku pada orang lain.<sup>26</sup>

Nelson mendefinisikan *modeling* adalah bagaimana mereka melihat sesuatu dan mereka mencoba dan memberanikan diri untuk seperti apa yang telah dilakukan model. 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*.<sup>27</sup>

Dari beberapa pendapat di atas 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.

## 2. Tujuan Teknik *Modeling*

Tujuan penggunaan teknik *modeling* disesuaikan dengan kebutuhan ataupun permasalahan konseli, diantaranya yaitu: untuk perolehan tingkah laku sosial yang lebih adaptif, agar konseli bisa belajar sendiri menunjukkan perbuatan yang dikehendaki tanpa harus belajar lewat *trial and error*, membantu konseli untuk merespon hal-hal yang baru, melaksanakan tekun respon- respon

---

<sup>26</sup> Singgih dan Gunarsah, *Konseling dan Psikoterapi* (Jakarta: Gunung Mulia, 2007), hlm 220

<sup>27</sup> Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajat,2016), hlm 340

yang semula terhambat atau terhalang, dan mengatasi respon- respon yang tidak layak.<sup>28</sup>

Selain itu perilaku model yang digunakan tentunya untuk membentuk perilaku baru pada klien dan memperkuat perilaku yang sudah terbentuk sebagaimana perilaku yang diharapkan. Perilaku yang berhasil dicontoh memperoleh ganjaran dari konselor.<sup>29</sup> Pengaruh dari peniruan melalui *modeling*, menurut bandura yang dikutip oleh Corey dalam Gunarso ada tiga hal yakni:

- a. Pengambilan respons atau keetrampilan baru dan memperlihatkan dalam perilakunya setelah memadukan apa yang diperoleh dari pengamatannya dengan pola perilaku yang baru.
- b. Hilangnya respons takut setelah melihat model melakukan sesuatu yang oleh si pengamat menimbulkan perasaan takut namun pada tokoh yang dilihatnya tidak berakibat apa-apa atau akibatnya bahkan positif.

Pengambilan sesuatu respon dari respons-respons yang diperlihatkan oleh tokoh yang memberikan jalan untuk ditiru, melalui pengamatan terhadap tokoh seseorang terdorong untuk melakukan sesuatu yang mungkin sudah diketahui atau dipelajari dan ternyata tidak ada hambatan.<sup>30</sup>

---

<sup>28</sup>Lutfi Fauzan, “Teknik Modelling”, <http://lutfifauzan.wordpress.com/2009/12/23/teknikmodeling>, (diakses 20 Maret 2016)

<sup>29</sup> Faizah Noer Laela, *Bimbingan Konseling Sosial*, (Surabaya : UIN Sunan Ampel Press, 2014), hlm 57

<sup>30</sup> Singih dan Gunarsah, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2007), hlm. 222

Jadi dapat disimpulkan tujuan teknik *modeling* dapat merubah tingkah laku dengan mengamati model agar konseli memperkuat perilaku yang sudah terbentuk.

### **3. Prinsip-Prinsip Teknik *Modeling***

Menurut Gantika Komalasari prinsip-prinsip *modeling* adalah sebagai berikut:

- a. Belajar bisa memperoleh melalui pengalaman langsung maupun tidak langsung dengan mengamati tingkah laku orang lain berikut konsekuensinya.
- b. Kecakapan sosial tertentu bisa diperoleh dengan mengamati dan mencontoh tingkah laku model yang ada.
- c. Reaksi- reaksi emosional yang terganggu bisa dihapus dengan mengamati orang lain yang mendekati obyek atau situasi yang ditakuti tanpa mengalami akibat menakutkan dengan tindakan yang dilakukannya.
- d. Pengendalian diri dipelajari melalui pengamatan atas model yang dikenai hukuman.
- e. Status kehormatan sangat berarti.
- f. Individu mengamati seorang model dan dikuatkan untuk mencontohkan tingkah laku model.
- g. *Modeling* dapat dilakukan dengan model symbol melalui film dan alat visual lainnya.
- h. Pada konseling kelompok terjadi model ganda karena peserta bebas meniru perilaku pemimpin kelompok atau peserta lain.

- i. Prosedur modeling dapat menggunakan berbagai teknik dasar modifikasi perilaku.<sup>31</sup>

Jadi dapat disimpulkan bahwa prinsip-prinsip teknik konseling yaitu pengalaman langsung maupun tidak langsung, kecakapan sosial, reaksi emosional, pengendalian diri, status kehormatan, tingkah laku model dan menggunakan berbagai teknik dasar modifikasi perilaku.

#### 4. Macam-Macam Teknik *Modeling*

Corey dalam Gunarso mengatakan ada tiga macam-macam *modeling* yaitu :

- a. Penokohan yang nyata (*live model*) misalnya adalah terapi yang dijadikan model oleh pasien atau klienya atau guru, atau anggota keluarga atau tokoh lain yang dikagumi.
- b. Penokohan yang simbolik adalah tokoh yang dilihat melalui film, video, atau media lain.
- c. Penokohan ganda yang terjadi dalam kelompok seorang anggota dari sesuatu kelompok mengubah sikap baru setelah mengamati bagaimana anggota-anggota lain dalam kelompoknya bersikap, ini adalah salah satu dari efek yang diperoleh secara tidak langsung pada seseorang yang mengikuti terapi kelompok.<sup>32</sup>

---

<sup>31</sup> Gantika Komalasari, Teori dan Teknik Konseling (Jakarta : PT. Indeks, 2011) hlm. 178

<sup>32</sup> Singih dan Gunarsa, *Op.cit.*

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa 3 macam teknik modeling yaitu penokohan yang nyata, penokohan yang simbolik dan penokohan ganda.

## 5. Langkah-Langkah Teknik *Modeling*

Adapun prosedur melakukan teknik *modeling* diantaranya:

- a. Meminta konseli untuk memperhatikan apa yang harus ia pelajari sebelum model didemonstrasikan.
- b. Memilih model yang serupa dengan konseli dan memilih siapa yang bisa mendemonstrasikan tingkah laku yang menjadi tujuan dalam bentuk tiruan.
- c. Menyajikan demonstrasi model tersebut dalam urutan skenario yang memperkecil stress bagi konseli. Konseli bisa terlibat dalam demonstrasi perilaku ini, meminta konseli menyimpulkan apa yang ia lihat setelah demonstrasi tersebut, dan adegan yang dilakukan bisa jadi lebih dari satu.<sup>33</sup>

Teknik *modeling* ini relevan untuk diterapkan pada konseli yang mengalami gangguan-gangguan reaksi emosional atau pengendalian diri, penderita ketergantungan, kecanduan obat-obatan atau alkohol, kurang penyesuaian diri dengan lingkungan, keterampilan wawancara pekerjaan, ketegasan, dan juga mengatasi berbagai kecemasan dan rasa takut seperti phobia, kecemasan dengan serangan-serangan panik, dan obsesif kompulsif. Teknik ini sesuai diterapkan pada konseli yang mempunyai kesulitan untuk belajar tanpa contoh, sehingga dia memerlukan contoh atau model perilaku secara konkret untuk dilihat ataupun diamati sebagai pembelajaran pembentukan tingkah laku konseli.<sup>34</sup>

---

<sup>33</sup> Ayu Sri Juniariasih, "Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Emotional Intelligence Siswa Pada Kelas Xap1 Smk Negeri 1 Seririt Kabupaten Buleleng", Jurusan Bimbingan Konseling, FIP Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja Indonesia, 2013.

<sup>34</sup> Singih dan Gunarsah, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2007), hlm. 222

Dari pernyataan diatas maka dapat disimpulkan bahwa langkah-langkah teknik *modeling* yaitu meminta konseli untuk memperhatikan model, memilih model yang serupa dengan konseli dan menyajikan demonstrasi model tersebut dalam urutan skenario yang memperkecil stres bagi konseli.

### C. *Self Control* (Kontrol Diri)

#### 1. Pengertian *Self Control*

Kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Ada beberapa pendapat mengenai *self control* yang akan dipaparkan di bawah ini :

Calhoun dan Acocella mendefinisikan *self control*/kontrol diri sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Goldfried dan Merbaum mendefinisikan *self control*/kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. *Self control*/kontrol diri juga menggambarkan keputusan-keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan.<sup>35</sup>

---

<sup>35</sup> M. Nur Ghufron & Rini Risnawati S, *Teori teori Psikologi* (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), hlm. 22

Synder dan Gangsted dalam M. Nur Ghufron & Rini Risnawati mengatakan bahwa konsep mengenai kontrol diri/*self control* secara langsung sangat relevan untuk melihat hubungan antara pribadi dengan lingkungan masyarakat dalam mengatur kesan masyarakat yang sesuai dengan isyarat situasional dalam bersikap dan berpendirian yang efektif.<sup>36</sup>

Menurut Mahoney dan Thoresen, kontrol diri merupakan jalinan yang secara utuh (*integrative*) yang dilakukan individu terhadap lingkungannya. Individu dengan kontrol diri tinggi sangat memerhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Individu cenderung akan merubah perilakunya sesuai dengan permintaan situasi sosial yang kemudian dapat mengatur kesan yang dibuat perilakunya lebih responsif terhadap petunjuk situasional, lebih fleksibel, berusaha untuk memperlancar interaksi sosial, bersikap hangat, dan terbuka.<sup>37</sup>

Pakar psikologi kontrol diri, Lazarus menjelaskan bahwa *self control*/kontrol diri menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitif untuk mengontrol perilaku guna meningkatkan hasil dan tujuan tertentu, sebagaimana yang diinginkan. Gleitman, mengatakan bahwa kontrol diri merujuk pada kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu yang ingin dilakukan tanpa terhalangi baik oleh rintangan maupun kekuatan yang berasal dari dalam diri individu.<sup>38</sup>

Gottfredson dan Hirschi, yang menyatakan enam aspek elemen *low self control* yang menjadi ciri-ciri individu yang memiliki *self control* rendah yaitu :

---

<sup>36</sup> *Ibid*, hlm. 22

<sup>37</sup> *Ibid*, hlm. 22-23

<sup>38</sup> Syamsul Bahri Thalib, *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*, (Jakarta:Kencana, 2010) hlm. 107

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.<sup>39</sup>

Berdasarkan penjelasan diatas, maka *self control*/kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku dengan melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak. Semakin tinggi kontrol diri semakin intens pengendalian terhadap tingkah laku.

---

<sup>39</sup>Noratika Ardilasari, et al, *Hubungan Self Control dan Prilaku Cyberloafing Pada Pegawai Negeri Sipil*, Jurnal Psikologi, (Malang: Universitas Muhammadiyah, 2017), hlm. 25-26

## 2. Jenis Dan Aspek *Self Control*

Averill dalam M. Nur Ghufron & Rini Risnawati menyebutkan kontrol diri dengan sebutan kontrol personal, yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decesional control*):

### a. Kontrol Perilaku (*Behavior Control*)

Kontrol perilaku merupakan kesiapan tersedianya suatu respons yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi dua komponen, yaitu:<sup>40</sup>

- 1) Kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administrasion*), merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau orang lain atau sesuatu di luar dirinya. Individu dengan kemampuan mengontrol diri yang baik akan mampu mengatur perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya.
- 2) Kemampuan mengatur stimulus (*stimulus modifiability*), 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

---

<sup>40</sup> M. Nur Ghufron & Rini Risnawati S, *Teori teori Psikologi* (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), hlm. 29-30

tenggang waktu di antara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, dan membatasi intensitasnya.<sup>41</sup>

b. Kontrol Kognitif (*Cognitif Control*)

Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan.<sup>42</sup>

Mengontrol kognitif dibedakan atas dua komponen, yaitu:

- 1) Kemampuan untuk memperoleh informasi (*information again*). Informasi yang dimiliki individu mengenai suatu keadaan akan membuat individu mampu mengantisipasi keadaan akan membuat individu mampu mengantisipasi keadaan melalui berbagai pertimbangan objektif.
- 2) Kemampuan melakukan penilaian (*appraisal*). Penilaian yang dilakukan individu merupakan usaha untuk menilai dan menafsirkan suatu keadaan dengan memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

c. Mengontrol Keputusan (*Decesional control*)

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan individu untuk memilih dan menentukan tujuan yang diinginkan. Kemampuan mengontrol keputusan akan berfungsi baik bilamana individu memiliki kesempatan,

---

<sup>41</sup> Syamsul Bahri Thalib, *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*, (Jakarta: Kencana, 2010), hlm. 110

<sup>42</sup> M. Nur Ghufon & Rini Risnawati S, *Op.Cit.*, hlm. 30

kebebasan, dan berbagai alternatif dalam melakukan suatu tindakan.<sup>43</sup>

Menurut Block dan Block di dalam M. Nur Ghufron dan Rini Risnawati S, ada tiga jenis kualitas kontrol diri, yaitu *over control*, *under control*, dan *appropriate control*. *Over Control* merupakan *self control*/kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus. *Under Control* merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsivitas dengan bebas tanpa perhitungan yang masak. Sementara *appropriate control* merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat.

Berdasarkan uraian dan penjelasan di atas, maka untuk mengukur kontrol diri biasanya di gunakan aspek-aspek seperti di bawah ini :

- 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.<sup>44</sup>

Sedangkan menurut Tangney, Baumeister & Boone menyebutkan terdapat lima dimensi kontrol diri yaitu:<sup>45</sup>

---

<sup>43</sup> Syamsul Bahri Thalib, *Op.Cit.*, hlm. 110-111

<sup>44</sup> M. Nur Ghufron & Rini Sinawati S, *Op.Cit.*, hlm. 31

<sup>45</sup> June P. Tangney and Angie Luzio Boone, *High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success*, *Journal of Personality*, Blackwell Publishing : 2004, hlm. 279-281.

a. Disiplin diri (*Self-discipline*)

Disiplin diri yaitu mengacu pada kemampuan individu dalam melakukan disiplin diri seperti tindakan mengikuti peraturan yang ada di lingkungan sosialnya.

b. Tindakan atau aksi yang tidak impulsif (*Deliberate/Non-impulsive*)

Menilai tentang kecenderungan individu untuk melakukan tindakan yang tidak impulsif (memberikan respon kepada stimulus dengan pemikiran yang matang).

c. Kebiasaan baik (*Healthy habits*)

Kebiasaan baik merupakan kemampuan individu dalam mengatur pola perilaku menjadi sebuah kebiasaan yang pada akhirnya menyehatkan. Biasanya individu yang memiliki kebiasaan baik akan menolak sesuatu yang dapat menimbulkan dampak buruk walaupun hal tersebut menyenangkan baginya.

d. Etika Kerja (*Work ethic*)

Etika kerja berkaitan dengan penilaian individu terhadap regulasi dirinya dalam layanan etika kerja. Biasanya individu mampu memberikan perhatian penuh pada pekerjaan yang dilakukan. Kemampuan mengatur diri individu tersebut didalam layanan etika.

e. Keterandalan atau keajegan (*Reliability*)

Keterandalan atau keajegan merupakan dimensi yang terkait dengan penilaian individu terhadap kemampuan dirinya dalam pelaksanaan rancangan

jangka panjang untuk pencapaian tertentu. Biasanya individu secara konsisten akan mengatur perilaku untuk mewujudkan setiap perencanaannya.

Selain kedua pendapat sebelumnya, ada pula pendapat lain terkait aspek kontrol diri yaitu tiga aspek kontrol diri menurut Liebert yang meliputi:<sup>46</sup>

a. *Resist Temptation* (kemampuan untuk menentang godaan)

*Resist Temptation* mengacu pada sikap menahan diri untuk melakukan sesuatu yang dilarang dan memilih hal lain, seperti membatalkan keinginan untuk mencuri atau mengambil hak milik orang lain.

b. *Delay Gratification* (kemampuan untuk memaklumi atau menunda kepuasan)

*Delay Gratification* merupakan kemampuan seseorang dalam menahan diri untuk melakukan sesuatu yang dia inginkan dikarenakan sebab-sebab tertentu. Seperti menunda keinginan untuk makan ketika lapar saat sedang rapat.

c. Standar Prestasi Diri.

Merupakan standar nilai yang dibuat seseorang untuk mengukur seberapa besar prestasi dari apa yang telah ia lakukan.

Berdasarkan uraian teori di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan kontrol diri adalah kemampuan mengendalikan perilaku/tingkah laku impulsif dan menunda kepuasan dengan segera untuk keberhasilan perilaku dalam mencapai sesuatu yang lebih berharga/lebih diterima oleh masyarakat.

---

<sup>46</sup> Yudistira, *Kecenderungan Ketergantungan Penyalahgunaan Napza pada Remaja Ditinjau dari Keteraturan Menjalankan Shalat Wajib dan Kontrol Diri*. Skripsi (Naskah Publikasi), Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2005.

### 3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Self Control*

Sebagaimana yang dikemukakan didalam buku teori-teori psikologi, M. Nur ghufron dan Rini Risnawati S mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi *self control*. Secara garis besarnya faktor-faktor yang mempengaruhi *self control* adalah dari faktor internal (dari dalam individu) dan faktor eksternal (dari luar individu/lingkungan).

#### a. Faktor Internal

Faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang, maka semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang itu.

#### b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal ini diantaranya adalah lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orangtua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Hasil penelitian Nasichah menunjukkan bahwa persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orangtua yang semakin demokratis cenderung diikuti tingginya kemampuan mengontrol dirinya. Oleh sebab itu, bila orangtua menerapkan sikap disiplin kepada anaknya secara intens sejak dini, dan orangtua tetap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak bila ia menyimpang dari yang sudah ditetapkan, maka

sikap kekonsistenan ini akan diinternalisasi anak. Di kemudian akan menjadi kontrol diri baginya.<sup>47</sup>

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kontrol diri menurut ahli, antara lain:

- a. Religiusitas, pada dasarnya Al-Qur'an diturunkan bagi manusia, untuk kemaslahatan manusia dan untuk memanusiakan manusia (bukan menjadikannya makhluk otomatis seperti robot, mesin, hewan ataupun malaikat). Maka, dari *diktum* itu pula lah, konsep tentang manusia dan identitasnya dalam menjabarkan misi *kekhalifahan* dan *ubudiyah* di muka bumi menjadi faktor *determinan* dalam proses mengkaji dan memahami teks suci yang diyakini akan memberikan kesejahteraan bagi umat manusia.<sup>48</sup> Religiusitas memiliki hubungan yang positif dengan kontrol diri, karena seseorang yang memiliki tingkat religius yang tinggi percaya bahwa setiap tingkah laku yang mereka lakukan selalu diawasi oleh Tuhan, sehingga mereka cenderung memiliki self monitoring yang tinggi dan pada akhirnya memunculkan kontrol diri dalam dirinya.<sup>49</sup>

---

<sup>47</sup>*Ibid.*, hlm. 32

<sup>48</sup>Abdur Razzaq, Deden Mula Saputra, *Studi Analisis Komperatif Antara Ta'wil Dan Heremenuetika Dalam Penafsiran Al-Qur'an*, (Palembang : Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Raden Fatah Palembang, 2016), dari Jurnal Wardah : Vol. 17 No.2/Juli Desember 2016 hlm 91 diakses pada 04 Oktober 2019 pukul 20.54 WIB.

<sup>49</sup> Carter., E.,C., McCullough., M.,E., Carver., C.,S., *The Mediating Role Monitoring In The Association Of Religion With Self Control Social Psychology And Personality Science*, 2012, Vol 2 No 6, hlm. 691-697

- b. Kesejahteraan psikologis individu, dengan tingkat kesejahteraan yang tinggi merasa memiliki kontrol atas hidup mereka dan mengatasi tekanan hidup secara efektif dan menetapkan diri pada tujuan hidup yang mengacu pada kontrol diri.<sup>50</sup>
- c. Usia, pada awalnya kontrol diri yang ada pada anak-anak adalah kontrol eksternal, dimana orang tua, menjadi model dalam pembentukan kontrol diri pada anak. Cara orang tua menegakkan disiplin, cara orang tua merespon kegagalan anak, gaya berkomunikasi, cara orang tua mengekspresikan kemarahan (penuh emosi atau mampu menahan diri) merupakan awal anak belajar tentang kontrol diri. Seiring dengan bertambahnya usia anak, bertambah pula komunitas yang mempengaruhinya, serta banyak pengalaman sosial yang dialaminya, anak belajar merespon kekecewaan, ketidak sukaan, kegagalan, dan belajar untuk mengendalikannya, sehingga lama-kelamaan kontrol tersebut muncul dari dalam dirinya sendiri.<sup>51</sup>

Berbeda dengan pendapat tersebut, Budiraharjo menyatakan bahwa faktor yang memengaruhi kontrol diri meliputi:<sup>52</sup>

---

<sup>50</sup> Agbaria Qutaiba, *Religiosity, Social Support, Self-Control And Happiness As Moderating Factors Of Physical Voilence Among Arab Adolesence In Israel*, 2014, Creative Education, Vol 5 No 2, hlm. 75-87

<sup>51</sup> M. Nur Ghufron & Rini Sinawati S, *Op.Cit*, hlm. 31

<sup>52</sup>Budiraharjo, *Mengenal Keperibadian Mutakhir*, (Yogyakarta: Kanisius, 1997), hlm.119

a. Menghukum diri

Menghukum diri adalah individu berupaya untuk menghukum dirinya sendiri dan bertanggung jawab ketika melakukan perilaku yang menyimpang.

b. Menguatkan diri secara positif

Menguatkan diri secara positif adalah individu berupaya untuk memberikan hadiah kepada dirinya sendiri atas perilakunya yang patut dihargai.

c. Mengubah kondisi stimulus

Mengubah kondisi stimulus adalah individu berupaya menyingkirkan stimulus tertentu dan tidak menghadirkan stimulus yang mengarah pada perilaku yang menyimpang.

Berdasarkan uraian teori di atas dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab *self control* rendah adalah faktor internal (dari dalam individu) yaitu faktor religiusitas, usia, kesejahteraan psikologis dan faktor eksternal (dari luar individu/lingkungan) yaitu faktor keluarga dan lingkungan.