

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Subyek Penelitian

Penelitian ini dilakukan dari tanggal 28 Agustus 2019 sampai dengan 20 Oktober 2019. Adapun data-data yang dikumpulkan dengan metode observasi dan wawancara dengan klien “L”, tetangga klien “L” untuk mengumpulkan data mengenai kondisi lingkungan, aktivitas sehari-hari dan perilaku klien “L” dengan orang lain guna mengoptimalkan hasil penelitian yang diinginkan. Pada penelitian ini memfokuskan pada gambaran kasus *self control* rendah pada klien “L”, faktor penyebab *self control* rendah pada klien “L” serta konseling individu dengan teknik *modeling* dalam meningkatkan *self control* pada klien “L” di Perumnas Talang Kelapa Alang-Alang Lebar Palembang.

1. Identitas Klien “L”

Subyek dalam penelitian ini adalah klien “L”, klien “L” dilahirkan di kota Baturaja pada tanggal 07 September 1972 saat ini berumur 47 tahun. Klien “L” saat ini tinggal di Perumnas Talang Kelapa Blok C.7 No. 17 RT/RW:49/06 Kelurahan Talang Kelapa Kecamatan Alang-Alang Lebar Kota Palembang. Klien L mempunyai ciri-ciri fisik kulit sawo matang, rambut hitam lurus sebahu, bentuk muka oval, mata sipit, pipi lebar, hidung tidak

terlalu mancung, postur tubuh tidak terlalu gemuk dengan tinggi badan 154 cm dan berat badan 57 kg.

Klien “L” tinggal di Perumnas Talang Kelapa Sejak 2003, sebelumnya ia menyewa kos-kosan di Sukarami sejak tahun 1995-1998 tahun karena dekat tempatnya bekerja. setelah 3 tahun tinggal di daerah Sukarami klien “L” pindah ke Perumahan Villa Gardena dan tinggal disana sampai penghujung tahun 2002, klien “L” tinggal dengan keponakannya yang berinisial ”R”. Klien “L” membeli rumah sendiri pada akhir tahun 2002 ia membeli rumah yang diperoleh dari pekerjaannya.

Pada tahun 2009 ia menikah dengan seorang laki-laki yang berinisial “F” dimana terdapat perbedaan usia yang jauh antara “F” dengan klien “L”. Suami klien “L” bekerja di Kota Jambi sehingga membuat mereka menjalani hubungan jarak jauh. Tahun kedua pernikahan klien “L” mengalami keguguran pada usia kandungan 3 bulan, setelah satu tahun mengalami keguguran ia kembali mengandung. Pada tahun 2011 ia melahirkan 2 orang anak lelaki kembar yang diberi nama M. X dan M. Y. Tahun 2015 bahtera rumah tangga klien “L” mengalami konflik yang pelik sehingga klien “L” memutuskan bercerai dengan “F” dan terjadilah pertikaian hak asuh anak dimana M. X ikut klien “L” dan M. Y ikut dengan “F”.

Sejak tahun 2015 klien “L” berstatus *Single Parent* dengan 2 orang anak lelaki kembar sampai saat ini. Klien “L” awalnya merasa trauma untuk menjalin hubungan kembali dengan lelaki tetapi pada akhir tahun 2018 klien

“L” membuka diri dan mulai menjalin hubungan dengan seorang duda berinisial “A” yang mempunyai 4 orang anak. Kekasih klien “L” bekerja sebagai wiraswasta.

2. Latar Belakang Keluarga Klien “L”

Klien “L” merupakan anak ke 6 dari 10 bersaudara dari pasangan suami istri bapak Alm. M. Nasir dan ibu Alm. Siti Asilah. Ayah klien “L” bekerja sebagai pedagang, ibunya tidak bekerja dan mengurus rumah tangga. Ayah klien “L” pergi berdagang dari subuh hingga sore dan ibunya dirumah sibuk mengurus adik-adik dari klien “L”. Walaupun ayah klien “L” bekerja ayahnya selalu saja ketika malam hari melakukan makan malam bersama dan berkumpul bercengkrama dengan anak-anaknya. kakak-kakak klien “L” pada saat ia kecil sudah ada yang berkeluarga dan pergi bekerja keluar kota. Ibu klien “L” seorang ibu yang hangat meskipun ibunya sering mengurus adik-adik klien “L” tetapi ia selalu memberi perhatian kepada klien “L”. Klien “L” juga sering membantu ibunya mengasuh adik-adiknya dan membantu pekerjaan ibunya, contohnya memasak, mengambil air disumur, dan mempersiapkan kebutuhan adik-adiknya

Masa kecil Klien “L” banyak dihabiskan di Kota Baturaja, pada saat klien “L” berumur 10 tahun kelas 3 Sekolah Dasar (SD) ibunya wafat. Klien “L” merasa kehilangan dan tertekan dan sejak kejadian itu klien “L” menjadi orang yang pendiam dan jarang sekali bicara. Setelah ibunya wafat klien “L”

tinggal bersama dengan ayahnya dan ada kakaknya yang remaja yang mengurus mereka dan menyiapkan kebutuhan mereka

2 tahun setelah ibu klien “L” wafat kemudian ayahnya menikah lagi dengan seorang perempuan yang berbeda kota, yang saat itu menjadi ibu sambung bagi klien “L” dan saudara-saudaranya. Klien “L” belum bisa menerima ayahnya yang menikah lagi. Klien “L” jarang sekali berbicara dengan ibu sambungnya. Menurut klien “L” tidak ada orang yang bisa menggantikan posisi ibu kandung dalam hidupnya. Ketika ayahnya menikah lagi hubungan klien “L” dengan ayahnya menjadi renggang tidak sehangat dulu sangat jarang berbicara bahkan kebiasaan-kebiasaan yang dahulu sering dilakukan mereka tidak pernah dilakukan lagi. Klien “L” juga sangat jarang berbicara dan tertutup dengan ibu sambungnya, menurut klien “L” ibu sambungnya orang yang baik, ibunya mengurus dirinya, adik-adiknya dan juga ayah klien “L”.

Setelah tamat Sekolah Dasar (SD) klien “L” dibesarkan dan tinggal bersama kakaknya di kota Baturaja. Sejak saat itu klien “L” hanya sesekali bertemu dengan ayah dan adik-adiknya ketika Hari Raya Lebaran dan mereka mengunjungi klien “L” di kota Baturaja. Ayah klien “L” juga jarang mengunjungi klien “L” karena sibuk bekerja, ayah klien “L” sering menitipkan uang saja kepada mobil angkutan yang melewati rumah kakaknya.

Sejak Sekolah Dasar (SD) sampai ia pergi bekerja diluar kota ayahnya sangat jarang mengunjunginya dan klien “L” juga hampir tidak pernah

kembali ke kota Baturaja. Pada tahun 2007 ayah Klien “L” wafat dan dimakamkan di Kota Baturaja.

3. Latar Belakang Pendidikan Klien “L”

Riwayat pendidikan klien “L” ia menempuh pendidikan di Sekolah Dasar (SD) Kota Baturaja. Ketika SD klien “L” pernah tidak naik kelas pada kelas V SD. Ketika kecil klien “L” adalah orang yang periang dan berprestasi dalam bidang ekstrakurikuler. Klien “L” adalah siswa yang sering tidak masuk sekolah karena membantu ibunya mengurus adik-adiknya dan ia sering terlambat masuk sekolah dikarenakan jarak yang lumayan jauh. Kemudian ia melanjutkan pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) Kota Baturaja, ketika SMP klien “L” menjadi orang pendiam dan jarang berbicara karena ia tidak mengenal teman-teman SMP. Pada saat awal sekolah klien “L” sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, klien “L” mempunyai 2 teman akrab saat ia SMP. Klien “L” tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler saat ia SMP ia fokus belajar.

Setelah itu klien “L” melanjutkan pendidikan di Sekolah Menengah Ekonomi Atas (SMEA) PGRI Kota Baturaja. Masa-masa SMEA sering ia habiskan untuk belajar sesekali bermain dengan teman-temannya. Klien “L” saat SMEA mulai bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah karena teman-teman SMEA nya berasal dari SMP yang sama. Klien “L” ketika ia masih tinggal dengan ayah dan alm. ibunya ia belajar mengaji dengan seorang ustadz dari hari Senin-Sabtu, ia pergi mengaji ketika selesai shalat Magrib

dirumah ustadz. Ia sering sekali kabur saat mengaji, karena menurutnya sang ustadz galak dan kalau tidak lancar mengaji telapak kaki klien “L” akan dipukul pakai rotan. Klien “L” sering pamit mengaji dari rumah tetapi ketika sampai didepan teras rumah ustadz ia memilih kabur dan bermain dengan teman-temannya. Entah itu bermain kasti, kelereng ataupun bermain lari-larian. Sejak ibunya meninggal ia berhenti belajar mengaji dan sibuk sekolah serta mengurus adik-adiknya yang masih kecil. Hingga sekarang klien “L” tidak pernah belajar mengaji kembali.

4. Latar Belakang Pekerjaan Klien “L”

Setelah lulus dari SMEA ia pergi merantau ke Kota Bandung dan bekerja disalah satu Pabrik Garmen selama 2 tahun. Klien “L” tinggal di daerah dekat pabrik, selama tinggal disana klien “L” merasa nyaman dan aman. Klien “L” sangat senang bekerja di Pabrik Garmen tersebut karena pekerjaannya mudah dengan gajinya yang lumayan besar. Menurut klien “L” pegawai Pabrik Garmen tersebut orangnya ramah dan sopan, tetapi klien “L” pada tahun 1995 terkena PHK dari pabrik tersebut. Pada tahun 1995 ia memutuskan kembali ke Kota Palembang untuk mencari pekerjaan, ia melamar pekerjaan diberbagai pabrik, serselang 2 bulan klien “L” diterima bekerja menjadi pegawai disalah satu perusahaan roti ternama di Kota Palembang yaitu PT Interbis. Klien “L” bekerja diperusahaan tersebut hingga sekarang, menurut klien “L” pekerjaan disana cukup berat karena bekerja shift dan sering bertukar shift dengan teman-temannya. Klien “L” sudah 24 tahun

bekerja di perusahaan tersebut dengan gaji UMR, ia bekerja shift pagi di mulai pukul 06.30 WIB sampai dengan pukul 15.00 WIB dan libur di hari Sabtu dan Minggu.

5. Latar Belakang Sosial Klien “L”

Hubungan sosial klien “L” dengan teman atau pegawai dilingkungan kerjanya cukup baik. Dilingkungan pabrik klien “L” orang yang terbuka dan ramah. Klien “L” berteman dengan seluruh pegawai pabrik dan tidak pernah bermasalah dengan siapapun, klien “L” juga sering mengikuti kegiatan dipabrik. Sedangkan hubungan klien “L” dengan keluarganya ia orang yang terbuka dan jujur tetapi tidak dengan semua keluarga ia terbuka. Ia terbuka dengan orang-orang tertentu saja. Hubungannya dengan ayah dan ibu tirinya cukup renggang karena hampir tidak pernah bertemu dan sangat jarang berkomunikasi.

Hubungan dengan mantan suaminya tidak baik, ia tidak pernah menjalin komunikasi dengan mantan suaminya “F”. Tetapi klien “L” menjalin hubungan baik dengan keluarga mantan suaminya ia sering pergi kerumah keluarga mantan suaminya untuk menitipkan anak ketika ia pergi bekerja dan sering mengobrol. Sedangkan hubungan sosial dilingkungan rumah kurang luas karena klien “L” sibuk pekerja dari pagi sampai sore sehingga ketika ia pulang kerumah untuk istirahat tidur. Klien “L” juga individu yang acuh dan tak acuh terhadap lingkungan, sering tidak mengikuti kegiatan RT. Klien “L”

sering menghabiskan waktu untuk istirahat dan kurang luas karena tidak terlalu banyak mengenal tetangga dilingkungan sekitar.

B. Deskripsi Data Penelitian

1. Gambaran Kasus Klien “L” yang Memiliki *Self Control* Rendah

Untuk mengetahui gambaran kasus *self control* rendah klien “L”, peneliti mengambil 1 orang subyek penelitian ialah klien “L” sendiri. Dari hasil wawancara dengan klien “L” untuk mengetahui gambaran kasus *self control* rendah :

Tabel 4.1

Hasil Wawancara Dengan Klien “L” Untuk Mengetahui Gambaran Kasus *Self Control* Rendah Klien “L”

Gambaran <i>Self Control</i>	Hasil Wawancara
<p><i>Impulsiveness</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Tidak mempertimbangkan konsekuensi negatif • Mudah tergoda 	<p>Iyalah pasti dipikir-pikirkan dahulu si konsekuensinya hal apa saja sebelum mengambil keputusan. Mempertimbangkan positifnya apa dan negatifnya bagaimana kita mau hidup baik-baik saja. Dibilang tergesa-gesa itu tidak tetapi tante ini hanya memikirkan positifnya. Suka minta pendapat keluarga yang penting, terutama keponakan tante yang di Villa Gardena si, suka cerita juga dengan ”ES” kalau ada masalah tidak mungkin tante mau bercerita dengan tv. Tidak ah tante ini orangnya cuek apalagi kalau soal bersaing, tante ni orang cuek.</p>

Berdasarkan hasil wawancara gambaran kasus *self control* rendah klien “L” ketika dalam mengambil keputusan memikirkan konsekuensinya, ia sering tergesa-gesa dalam mengambil keputusan, terbuka dan orang yang acuh tak acuh persoalan bersaing.

Tabel 4.2

Hasil Wawancara Dengan Klien “L” Untuk Mengetahui Gambaran Kasus *Self Control* Rendah Klien “L”

Gambaran <i>Self Control</i>	Hasil Wawancara
<p><i>Preference For Physical activity</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kegiatan yang tidak membutuhkan keahlian • Melakukan aktifitas fisik 	<p>Paling hobi masak tapi masak-masak aja ya namanya bekerja jadi kurang kecuali kalo libur baru, tapi tante tidak terlalu hobi masak-masak. Tante lebih memilih pekerjaan yang tidak terlalu banyak mikir, pusing kalau tamat sekolah dulu iya sekarang otak tidak berjalan lagi sering lupa. Ya bekerja saja pulang bekerja tidur.</p>

Berdasarkan hasil wawancara untuk mengetahui gambaran kasus *self control* rendah klien “L” ia lebih menyukai kegiatan yang tidak terlalu berpikir (kognitif), tidak pernah melakukan aktivitas berlebihan setelah pulang kerja tidur.

Tabel 4.3

Hasil Wawancara Dengan Klien “L” Untuk Mengetahui Gambaran Kasus *Self Control* Rendah Klien “L”

Gambaran <i>Self Control</i>	Hasil Wawancara
<p><i>Risk Seeking Orientation</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Aktifitas fisik yang beresiko, 	<p>Aktivitas fisik bekerja mengurus anak sekolah itu saja udah lelah si. Pasti harus mempunyai</p>

<p>menyenangkan, atau menegangkan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tindakan sembunyi-sembunyi, berbahaya dan manipulatif • Pemberani dan aktif 	<p>keahlian. Tidak tante tidak pernah seperti orang-orang itu berjalan kaki malam-malam. Ya bangun jam setengah 4 masak sesudahnya bersiap nanti ketinggalan bis jam setengah 6 berangkat bekerja jam 3 sore pulang hari sabtu minggu libur terkadang pergi tetapi sering dirumah. Seperti masalah anak tante di curi “F” seperti orang gila tante berguling-guling tante tidak bisa mengontrol diri serasa tidak berdiri ditanah. Tidak pernah tante menyakiti diri sendiri apalagi mencoba bunuh diri kalau lagi sadar ya istighfar shalat tetapi kalau tidak sadar tante berteriak-teriak terserah orang mau gimana. Tidak ah biasa saja tidak juga berpura-pura. Iya berani masalah ya berani, tidak berpikir dua kali apalagi kalau masalah sakit seperti tante operasi. Iya sering berbicara, tidak pendiam.</p>
--	--

Berdasarkan hasil wawancara untuk mengetahui gambaran kasus *self control* rendah klien “L” melakukan aktivitas fisik atau kegiatan seperti biasa mengurus anak sekolah bekerja pulang istirahat sesekali pergi. Klien “L” pernah berguling-guling ketika anaknya diambil oleh mantan suaminya, tidak bisa mengontrol diri, tidak pernah menyakiti diri sendiri dan merupakan individu pemberani.

Tabel 4.4

Hasil Wawancara Dengan Klien “L” Untuk Mengetahui Gambaran Kasus *Self Control* Rendah Klien “L”

Gambaran <i>Self Control</i>	Hasil Wawancara
<p><i>Self Centredness</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Mementingkan diri sendiri • Kurang peka’ • Tidak bersikap ramah <p>Kurang peduli</p>	<p>Ya memikirkan kepentingan diri sendiri. Iya kepentingan kita dahulu baru orang lain. Kalau dahulu iya sering ikut arisan pkk tetapi sekarang tidak pernah lagi. Tidak terlalu memperhatikan tetapi kalau ada kegiatan yasinan, sedekah kalau diundang datang, seperti ibu kiki pindah rumah ya berbicara atau pamit ini tidak pamit jadi tidak tau sama sekali. Tidak pendiam apalagi bekerja ditempat yang ramai, iya gaul. Sering ikut kegiatan pabarik aja. Dengan keluarga sendiri terbuka apalagi kalau kita ada masalah keluarga, tante tidak mau nanti ada apa-apa mereka tidak mau menolong. Hampir tidak pernah ngobrol ya kalau ketemu waktu membeli sayur atau diwarung. Ya bersosialisasi tetapi sesekali saja tante sering berada dirumah. Iya biarlah orang mau ngapain ngasih makan juga tidak, mau ngata-ngatain terserah.</p>

Berdasarkan hasil wawancara untuk mengetahui gambaran kasus *self control* rendah klien “L” individu yang mementingkan diri sendiri, tidak mengikuti kegiatan dilingkungan sekitar, terbuka, tidak pendiam, jarang bersosialisasi, dan jarang mengobrol dengan tetangga sekitar.

Tabel 4.5

Hasil Wawancara Dengan Klien “L” Untuk Mengetahui Gambaran Kasus *Self Control* Rendah Klien “L”

Gambaran <i>Self Control</i>	Hasil Wawancara
<p><i>Preference For Simple Task</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Menghindari tugas-tugas sulit • Kurang rajin, gigih atau tekun 	<p>Kalau tante tidak tahu tante tinggalkan untuk apa dikerjain, hanya buat pusing saja pikiran udah banyak. Tante ini lelah bekerja tetapi ada saja nanti masalah-masalah anak tante entah apa saja. Hampir tidak pernah malas-malasan ya tidak terlalu menunda-nunda pekerjaan tetapi terkadang tante biarkan saja. Kalau tante berniat tante selesaikan hari itu juga.</p>

Berdasarkan hasil wawancara untuk mengetahui gambaran kasus *self control* rendah klien “L” menghindari tugas-tugas sulit, tidak terlalu menunda-nunda pekerjaan.

Tabel 4.6

Hasil Wawancara Dengan Klien “L” Untuk Mengetahui Gambaran Kasus *Self Control* Rendah Klien “L”

Gambaran <i>Self Control</i>	Hasil Wawancara
<p><i>Shord Tempered</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Frustrasi • Emosi • Tampramental • Kesulitan menyelesaikan dengan verbal 	<p>Hampir seperti orang gila stress tante mana “F” ini sejak bekerja di Jambi sifatnya berubah memberi uang juga berkurang ternyata ia menikah lagi dengan perempuan disana, sudah sering tante bertengkar bekejar-kejaran semua orang tahu masalah tante apalagi masalah anak tante di curinya stress nian tante tidak tau lagi mau bagaimana, tante berguling-guling</p>

tertekan jiwa makan tidak mau pusing sekali sampai 2 kali persidangan tante mengurus anak tante, akhirnya tante mengajukan gugatan cerai tante sudah tidak kuat lagi yossi. Apalagi tante ini sedih kalau mengingat anak tante satu lagi dengan bapaknya ya kurus tidak terurus kotor entah adiknya itu sekolah atau idak. Ya mudah emosi karena ada penyebabnya apalagi urusan anak, apalagi anak tante nakal beda dengan adiknya kalem. Kalau dia nakal tidak pindah ngaji susah dibanguni belum lagi masalah mantan suami tante masih sering nelpon-nelpon. Tante teriak-teriak karena sudah tahu tante lelah bekerja selalu saja ada kerjaannya. Kalau lagi tidak sadar ya kayu dengan sapu tante lampiaskan. Kalau lagi marah tidak sadar lagi kata-kata yang keluar si. Ya tidak bisa lagi di kasih tau anak tante ni tante kejar, sering kelewatan nakalnya. Sesekali tante cubit ya tante pukul tante suka tidak bisa mengontrol diri sesudahnya tante nangis mengapa tante seperti itu dengan anak tante. Tidak pernah kalau menghancurkan-hancurkan benda tetapi kalau lagi cuci piring sering tante banting karena kesal mau bercerita dengan siapa ya karena kita sendiri menanggung beban kehidupan. Putus asa, tapi mau bagaimana lagi beginilah kehidupan.

Berdasarkan hasil wawancara untuk mengetahui gambaran kasus *self control* rendah klien “L” pernah berguling-guling, tertekan, tidak mau makan dan pusing ketika menghadapi sidang perceraian dan hak asuh anak. Klien “L” individu yang mudah emosi, berteriak-teriak, berkejar-kejaran dengan anaknya, memukul, berkata-kata kasar, mencubit ketika anak klien “L” melakukan kesalahan, tidak bisa mengontrol diri dengan baik dan menangis ketika merasa putus asa.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada klien “L” dapat disimpulkan bahwa gambaran kasus *self control* rendah klien “L” sering kali tidak mempertimbangkan konsekuensi negatif dalam mengambil keputusan, sering tergesa-gesa, dan tidak terlalu peduli dengan lingkungan. Klien “L” Lebih memilih pekerjaan yang tidak terlalu banyak berpikir (kognitif), mementingkan diri sendiri, dan tidak terlalu peka. Klien “L” merupakan orang yang terbuka dengan orang-orang terdekat terutama dengan keluarga. Dalam beberapa tahun terakhir ini klien “L” sering marah-marah, emosi, temperamental, berteriak-teriak, berkata-kata kasar dan sulit menyelesaikan secara verbal ketika marah. Disebabkan oleh permasalahan rumah tangga, masalah hak asuh anak dengan mantan suaminya “F” dan masalah kenakalan anak klien “L”. Sejak kejadian itu klien “L” merasa frustrasi dan tertekan sehingga sering melampiaskan kemarahan dengan anaknya dengan memukul, mencubit sampai berkejaran. Klien “L” sering merasa putus asa karena tidak tahu harus bercerita dengan siapa, ketika saat tidak

bisa mengontrol diri klien “L” sampai berguling-guling tetapi tidak sampai mencoba bunuh diri.

Hal ini sejalan dengan hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti dari tanggal 28 Agustus sampai dengan 30 Oktober 2019, klien “L” individu yang sangat jarang sekali bersosialisasi dengan lingkungan sekitar dikarenakan ia bekerja pagi dan baru pulang kerumah ketika sore hari. Klien “L” merupakan individu tempramental, ia sangat mudah terbawa dengan masalah-masalah yang disebabkan hal-hal kecil contohnya saja ketika ada seorang tetangga yang pindah rumah tetapi tidak pamit dengannya ia akan berbicara dengan menggebu-gebu dan menyalahkan tetangga tersebut. Ia sering melampiaskan kemarahan dengan anaknya dikarenakan kesalahan-kesalahan yang tidak sengaja yang dilakukan anaknya sehingga membuat klien “L” mengeraskan suara, memaki-maki, mencubit dan mengejar anaknya menggunakan sapu. Klien “L” sangat mudah terbawa emosi ketika ia bercerita mengenai masalah rumah tangga dengan mantan suaminya dan masalah-masalah kenakalan anak klien “L”.

2. Faktor Penyebab *Self Control Rendah* Klien “L”

Untuk mengetahui faktor penyebab *self control rendah* klien “L”, peneliti mengambil 1 orang subyek penelitian ialah klien “L” sendiri.

Tabel 4.7

Hasil Wawancara Dengan Klien “L” Untuk Mengetahui Faktor Penyebab *Self Control* Klien “L”

Faktor Penyebab	Hasil Wawancara
<p>Faktor Internal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Religius • Kesejahteraan psikologis • Usia • Menghukum diri • Menguatkan diri secara positif • Mengubah kondisi stimulus 	<p>Terkadang kalau ada pekerjaan mau shalat bagaimana. Belum 5 waktu masih sering tinggal. Hampir tidak pernah mengaji karena ngaji juga masih mengeja. Nakal waktu kecil akhirnya sekarang menyesal mau belajar ngaji sekarang. Masih tertekan karena masalah anak bukan karena dia menikah tidak ridho saya anak dicuri. Perasaan saya kehilangan anak seperti tidak punya tujuan hidup. Tidak begitu merasa kehilangan “F” yang menyakitkan kehilangan anak ini. Bagaimana mau sejahtera masalah datang tidak sudah-sudah. Makin tua ni tante makin sadar tante banyak dosa. Perilaku sesuai usia. Ya tante berguling-guling tante berteriak-teriak. Terkadang kalau sudah terlewat emosi tante menangis karena tidak ada tempat berkeluh kesah. Ya kalau ada adiknya dari jambi jalan-jalan ke BKB berfoto kapan-kapan bisa berkumpul dengan anak ini.</p>

Berdasarkan hasil wawancara untuk mengetahui faktor penyebab *self control* rendah klien “L” bahwa faktor penyebab internal karena sering meninggalkan shalat, tidak bisa mengaji, tidak mendapat pendidikan agama sejak usia dini, tertekan dan tidak mempunyai tujuan hidup.

Tabel 4.8

Hasil Wawancara Dengan Klien “L” Untuk Mengetahui Faktor Penyebab *Self Control* Klien “L”

Faktor Penyebab	Hasil Wawancara
Faktor Eksternal <ul style="list-style-type: none"> • Keluarga • Lingkungan 	Sewaktu kelas 3 SD ibu ninggal, jadi sekolah ikut kakak. Bapak menikah lagi jadi jarang bisa bertemu. Seperti kita mendidik anak pasti kita mencontoh bagaimana bapak kita mengajarkan kakak kita bagaimana. Tidak terlalu disiplin. Karena bekerja lelah jadi jarang bercerita. Aman dan nyaman kalau rumah kita disini tidak mungkin kalau mau pindah. Terserah orang mau bagaimana kita tidak mengganggu orang, tante orang yang cuek. Tante ini juga tidak mau bermasalah. Pernah tersinggung sesekali dari cara dia melihat kita tau bahwa dia tidak senang.

Berdasarkan hasil wawancara untuk mengetahui faktor penyebab *self control* rendah klien “L” bahwa faktor penyebab eksternal karena kurang mendapat kasih sayang, hasil mencontoh orang tua dan tidak nyaman dengan lingkungan sekitar.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan pada klien “L” didapatkan bahwa faktor penyebab *self control* rendah klien “L” ada dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal dikarenakan klien “L” sering meninggalkan shalat, tidak bisa mengaji dan tidak mendapat pendidikan agama sejak usia dini. Klien “L” juga merasakan bahwa dirinya tertekan, tidak

mempunyai tujuan hidup serta tidak sejahtera psikologis karena masalah datang bertubi-tubi. Faktor eksternal penyebab *self control* rendah klien “L” juga diakibatkan ketika kecil ia sudah ditinggalkan ibunya dan ayahnya menikah lagi sehingga kurang mendapatkan kasih sayang, *self control* rendah hasil mencontoh orang tua, dan tidak nyaman dengan lingkungan sekitar.

Hal ini sejalan dengan hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti dari tanggal 28 Agustus sampai dengan 30 Oktober 2019, klien “L” sangat jarang pergi ke Masjid untuk melaksanakan shalat ataupun mengikuti kegiatan keagamaan yang diselenggarakan oleh pihak masjid. Ia juga sangat jarang berinteraksi dengan lingkungan sekitar hanya sesekali mengobrol ketika bertemu diwarung sayur atau bertemu dijalan. Klien “L” sangat jarang mengikuti kegiatan yang diadakan oleh lingkungan sekitar seperti yasinan, arisan dan kegiatan lainnya. Ia juga lebih banyak tidak tahu apa yang terjadi dengan lingkungan sekitar karena klien “L” lebih sering berada dirumah untuk istirahat tidur.

3. Konseling Individu Dengan Teknik *Modeling* Dalam Meningkatkan *Self Control* Klien “L”

Dalam mengatasi *self control* rendah klien “L” tentunya butuh pendampingan untuk membantu ia menyelesaikan masalah yang ia hadapi. Peneliti menggunakan konseling individu dengan teknik *modeling*, tujuannya adalah untuk meningkatkan *self control* rendah pada klien “L” sehingga ia mampu merubah perilakunya kearah lebih baik dan mengoptimalkan potensi yang ada dalam dirinya. Oleh karena itu konseling individu dengan teknik *modeling* sangat

dibutuhkan untuk meningkatkan *self control* pada klien “L”, adapun langkah-langkah konseling individu dengan teknik *modeling* adalah Sebagai berikut:

a. Identifikasi Kasus

Merupakan langkah pertama dimaksudkan mengenal kasus dan gejalanya, kemudian hasil yang dapat disimpulkan dari identifikasi kasus ini adalah klien “L” mengalami *self control* rendah yang menyebabkan klien “L” susah mengontrol diri ketika marah dan melampiaskan kepada orang lain.

b. Diagnosa

Langkah diagnosa ini yaitu langkah untuk menetapkan masalah beserta latar belakangnya, dari hasil identifikasi kasus masalah yang dihadapi oleh klien “L” adalah *self control* rendah, penyebab utama dari *self control* rendah ini adalah faktor internal yaitu tertekan, tidak mempunyai tujuan hidup, tidak sejahtera psikologis, sering meninggalkan shalat, tidak bisa mengaji dan tidak mendapatkan pendidikan agama sejak dini. Sedangkan faktor Faktor eksternal penyebab *self control* rendah klien “L” juga diakibatkan ketika kecil tidak mendapatkan kasih sayang, hasil mencontoh orang tua, dan tidak nyaman dengan lingkungan sekitar.

c. Prognosa

Langkah prognosa ini untuk menentukan jenis bantuan dan pendekatan atau terapy yang akan dilaksanakan, pendekatan konseling yang digunakan untuk membantu klien “L” dalam meningkatkan *self control* adalah pendekatan konseling individu.

d. Langkah Terapi

Langkah terapi adalah langkah yang digunakan untuk pelaksanaan bantuan bimbingan konseling terhadap klien “L” langkah ini merupakan pelaksanaan yang ditetapkan dalam langkah prognosa, pendekatan konseling yang digunakan adalah konseling individu dengan teknik *modeling*, tahap awal adalah tahap pembukaan, tahap ini merupakan tahap pertama dari proses konseling yang dilakukan oleh konselor, dalam tahap ini disepakati:

1. Pertemuan Pertama

Pertemuan pertama dilakukan pada hari Minggu tanggal 1 September 2019 pukul 14:00 WIB. Kegiatan konseling individu ini dilakukan saat klien “L” libur bekerja. Kegiatan dilakukan di rumah klien “L” dengan waktu \pm 30 menit. Uraian kegiatan konseling individu yaitu:

a. Tahap Awal

Tahap awal konseling membangun hubungan konseling yang melibatkan klien “L” pada tahap ini konselor berusaha untuk hubungan dengan cara melibatkan klien dengan diskusi tentang latar belakang, penyebab klien “L” mengalami *self control* rendah, latar belakang keluarga dan lingkungan klien “L”, serta bagaimana klien “L” di lingkungan sosialnya ketika berinteraksi. Kunci dari tahap awal ini adalah keterbukaan antara konselor dan klien, keterbukaan klien untuk jujur mengungkapkan masalah yang sedang dihadapi, isi hati dan perasaan, serta pengalaman masa lalu klien yang mungkin ada

hubungannya dengan keadaan sekarang, jika hubungan konseling sudah terjalin dengan baik.

b. Tahap Pertengahan

Pada pertemuan pertama konselor fokus mengeksplorasi masalah dan berdiskusi dengan klien “L”. Sehingga konselor belum melakukan proses konseling. Tahap pertengahan (tahap kerja) disinilah tahap yang paling utama yang dilakukan pada tahap ini difokuskan kepada menjelajahi dan mengeksplorasi masalah yang dihadapi klien dan bantuan yang akan diberikan kepada klien.

c. Tahap Akhir

Pada pertemuan pertama konselor belum sampai pada tahap akhir karena fokus mengeksplorasi masalah yang dihadapi klien “L” dan belum melakukan proses konseling. Tahap akhir konseling ialah adanya perubahan perilaku klien kearah yang lebih positif.

2. Pertemuan Kedua

Pertemuan kedua dilakukan pada hari Minggu tanggal 22 September 2019 pukul 10:00 WIB. Kegiatan konseling individu ini dilakukan saat klien “L” libur bekerja. Kegiatan dilakukan dirumah klien “L” dengan waktu \pm 40 menit. Materi yang disampaikan ialah “pengertian *self control*, dampak *self control* dan faktor penyebab *self control* rendah”. Uraian kegiatan konseling individu yaitu:

a. Tahap Awal

Pada pertemuan kedua konselor membangun hubungan konseling yang lebih hangat lagi dalam melibatkan klien “L” pada tahap ini konselor menjelaskan pengertian konseling, asas-asas konseling, dan tujuan pelaksanaan konseling. Maka langkah berikutnya yang dilakukan oleh konselor adalah mendefinisikan masalah yang dihadapi kerjasama antara klien dengan konselor disini sudah terjalin dengan baik, klien sudah mulai terbuka dan mau untuk bercerita, tugas konselor yang paling utama pada tahap ini adalah membantu mengembangkan potensi klien “L” sehingga dengan kemampuannya sendiri klien “L” bisa mengatasi masalahnya sendiri.

b. Tahap Pertengahan

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 mungkin berbeda dari sebelumnya, dalam rangka mengambil keputusan dan tindakan. Pada tahap ini konselor sudah melakukan proses konseling menyampaikan pengertian *self control*, dampak *self control* dan faktor penyebab *self control* rendah dan melakukan diskusi tanya jawab seputar *self control* rendah.

c. Tahap Akhir

Tahap akhir konseling ialah adanya perubahan perilaku klien kearah yang lebih positif. Pada pertemuan kedua konselor belum sampai pada tahap akhir karena baru memulai proses konseling untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi klien “L”.

3. Pertemuan Ketiga

Pertemuan ketiga dilakukan pada hari Sabtu tanggal 12 Oktober 2019 pukul 15:00 WIB. Kegiatan konseling individu ini dilakukan saat klien “L” libur bekerja. Kegiatan dilakukan dirumah klien “L” dengan waktu ± 40 menit. Materi yang disampaikan ialah “solusi mengatasi *self control* rendah dan pendekatan keagamaan”. Uraian konseling individu yaitu:

a. Tahap Awal

Pada pertemuan ketiga konselor menanyakan bagaimana kabar klien, keadaan dan suasana hati klien, bagaimana aktivitas sehari-harinya dan menanyakan ada perubahan tidak setelah melakukan pertemuan 2 kali dengan konselor. Dengan adanya prespektif baru, berarti ada dinamika pada diri klien menuju perubahan. Tanpa prespektif maka klien sulit untuk berubah.

b. Tahap Pertengahan

Tahap pertengahan (tahap kerja) disinilah tahap yang paling utama yang dilakukan pada tahap ini difokuskan kepada menjelajahi dan mengeksplorasi masalah yang dihadapi klien dan bantuan yang

akan diberikan kepada klien adalah dengan menggunakan konseling individu teknik *modeling* tujuannya adalah supaya klien dapat mengubah perilakunya kearah yang lebih maju, melalui terlaksananya tugas-tugas perkembangan secara optimal, kemandirian, dan kebahagiaan hidup. Dalam tahap ini terjadinya proses konseling, dimana konselor menyampaikan materi-materi seputar *self control* mengenai apa itu *self control*, faktor-faktor penyebab *self control* rendah serta bagaimana solusi dalam mengatasi *self control* tersebut. Konselor menyarankan dan mengajak klien “L” agar mau mengikuti kajian keagamaan dan mulai belajar mengaji sehingga klien “L” dapat mendekati diri dengan sang pencipta Allah SWT, senantiasa mengingat Allah SWT, meningkatkan aktivitas ibadah klien “L”, membuka pemikirannya akan pentingnya ibadah serta selalu berdoa kepada Allah SWT agar masalah-masalah yang dihadapi dapat terselesaikan sebagaimana mestinya.

c. Tahap Akhir

Pada pertemuan ketiga setelah menanyakan kepada klien, merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan potensi diri dan memecahkan masalahnya. Klien mulai bersemangat dan mulai merencanakan untuk belajar mengaji.

4. Pertemuan Keempat

Pertemuan keempat dilakukan pada hari Sabtu tanggal 26 Oktober 2019 pukul 16:00 WIB. Kegiatan konseling individu ini dilakukan saat klien “L” libur bekerja. Kegiatan dilakukan di rumah klien “L” dengan waktu \pm 60 menit. Materi yang disampaikan “Percontohan Model” Uraian konseling individu yaitu:

a. Tahap Awal

Pada pertemuan keempat konselor menanyakan bagaimana kabar klien, keadaan dan suasana hati klien, bagaimana aktivitas sehari-harinya. Konselor menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu, dan kepedulian klien lebih jauh. Dengan penjelajahan ini, konselor melihat apakah kliennya mempunyai perspektif 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.

b. Tahap Pertengahan

Pada pertemuan keempat merupakan proses terakhir konseling, konselor menyampaikan percontohan model yaitu penokohan yang nyata (*live model*) misalnya adalah terapi yang dijadikan

model oleh pasien atau kliennya atau guru, atau anggota keluarga atau tokoh lain yang dikagumi.

Adapun langkah-langkah teknik *modeling* diantaranya, konselor meminta konseli untuk memperhatikan apa yang harus ia pelajari sebelum model didemonstrasikan. Memilih model yang serupa dengan konseli dan memilih siapa yang bisa mendemonstrasikan tingkah laku yang menjadi tujuan dalam bentuk tiruan. Dan menyajikan demonstrasi model tersebut dalam bentuk cerita. Konselor meminta klien menyimpulkan apa yang klien lihat dan dengar. Model yang konselor berikan ialah Maia Estiansty karena kisah yang di alami oleh Maia Estianty hampir sama dengan yang dialami klien "L". Konselor menceritakan kepada klien "L" kisah Hidup Maia Esetianty dari mulai ia bercerai pada tahun 2008 dengan mantan suaminya Ahmad Dhani, menceritakan mantan suami yang berselingkuh dengan teman sendiri, kisah hidup Maia Estianty dalam memperjuangkan hak asuh anak-anaknya dan perjuangan Maia Estiansty bangkit dari keterpurukan. Konselor menggambarkan bahwa Maia merupakan sosok perempuan tangguh, independan, tulus dan ikhlas dalam menjalani kehidupan. Sehingga

sekarang kisah hidup maia berakhir dengan bahagia. Konselor berdiskusi tanya jawab dengan klien hikmah apa yang bisa dipetik dari kisah hidup Maia Estianty. Konselor memiliki peran penting disini agar klien mampu meningkatkan *self control* rendah demi terselesainya masalah *self control* sehingga klien dapat mengembangkan potensinya dengan mencontoh perilaku model.

d. Tahap Akhir

Tahap akhir, tahap ini ditandai dengan meningkatnya *self control* klien "L", hal ini diketahui dengan cara konselor menanyakan bagaimana aktivitas sehari-hari klien "L" apakah setelah dilakukan konseling terdapat perubahan atau tidak, bagaimana gambaran *self control* klien "L" apakah ada peningkatan dan perubahan perilaku kearah yang lebih positif dan sehat atau tidak. Konselor juga menanyakan terkait adanya rancangan hidup yang lebih baik dimasa yang akan datang. Setelah ditanyakan kepada klien dan klien merasa ada perubahan sikap yang positif yang dirasakan oleh klien didalam dirinya, hal ini ditandai dengan aktivitas ibadah klien "L" yang mengalami peningkatan serta klien "L" mulai mengalami peningkatan *self control* walaupun tidak terlalu signifikan.

e. Langkah evaluasi

Langkah ini dimaksudkan untuk mengetahui perkembangan dan keberhasilan terapi yang digunakan pada klien “L” dalam meningkatkan *self control*, dimana dalam tahap ini diketahui perkembangan klien “L” tentunya perkembangan tersebut adalah perubahan ke arah yang lebih baik, dari hasil evaluasi terdapat perubahan yaitu :

1. Ketika marah langsung mengambil air wudhu dan istighfar.
2. Mulai belajar mengaji.
3. Mengubah pola pikir menjadi lebih positif, bercerita tidak lagi mengebu-gebu.
4. Sudah jarang berteriak-teriak ketika marah.
5. Mulai bersosialisasi dan tidak berguling-guling ketika menghadapi masalah.

f. *Follow Up*

Tentunya diperlukan *follow up* secara terus menerus agar keadaan yang baik ini bisa bertahan, memelihara agar keadaan yang telah baik tidak menjadi tidak baik kembali, dan mengembangkan keadaan yang sudah baik menjadi lebih baik, ketika tidak diberikannya pendampingan maka akan terulang lagi *self control* tersebut. Klien “L” harus bisa melakukan *self counseling* untuk dirinya sendiri dan mengikuti kajian keagamaan agar *self control* klien “L” tetap terpelihara. Setelah dilakukan konseling individu dengan teknik *modeling* gambaran kasus *self control* rendah klien “L” yaitu :

Tabel 4.9

Hasil Wawancara Dengan Klien “L” Setelah Melakukan Konseling Individu

Gambaran <i>Self Control</i>	Hasil Wawancara
<i>Impulsiveness</i> <ul style="list-style-type: none"> • Tidak mempertimbangkan konsekuensi negatif • Mudah tergoda 	Ketika mengambil keputusan di pertimbangkan bagaimana konsekuensinya. Hingga sekarang sering mengambil keputusan tergesa-gesa.

Setelah dilakukan proses konseling klien”L” ketika mengambil keputusan sudah mempertimbangkan konsekuensi tetapi masih sering tergesa-gesa.

Tabel 4.10

Hasil Wawancara Dengan Klien “L” Setelah Melakukan Konseling Individu

Gambaran <i>Self Control</i>	Hasil Wawancara
<i>Preference For Physical activity</i> <ul style="list-style-type: none"> • Kegiatan yang tidak membutuhkan keahlian • Melakukan aktifitas fisik 	Hingga sekarang lebih menyukai pekerjaan yang tidak terlalu berpikir ataupun mempunyai kelebihan. Dari dulu aktivitasnya ya mengurus anak, bekerja, istirahat dan tidur.

Setelah dilakukan proses konseling klien”L” lebih menyukai pekerjaan yang tidak terlalu berpikir atau mempunyai kelebihan dan kegiatan atau aktivitas klien “L” masih seperti biasa mengurus anak, bekerja, istirahat, dan tidur.

Tabel 4.11

Hasil Wawancara Dengan Klien “L” Setelah Melakukan Konseling Individu

Gambaran <i>Self Control</i>	Hasil Wawancara
<i>Risk Seeking Orientation</i>	Dari dulu tidak pernah melakukan hal-hal

<ul style="list-style-type: none"> • Aktifitas fisik yang beresiko, menyenangkan, atau menegangkan • Tindakan sembunyi-sembunyi, berbahaya dan manipulatif • Pemberani dan aktif 	beresiko tetapi dulu waktu masalah anak pernah berguling-guling. Kalo sekarang hampir tidak pernah berguling-guling lagi.
---	---

Setelah dilakukan proses konseling klien”L” hampir tidak pernah berguling-guling lagi.

Tabel 4.12

Hasil Wawancara Dengan Klien “L” Setelah Melakukan Konseling Individu

Gambaran <i>Self Control</i>	Hasil Wawancara
<p><i>Self Centredness</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Mementingkan diri sendiri • Kurang peka’ • Tidak bersikap ramah <p>Kurang peduli</p>	Mementingkan diri sendiri. Mulai bersosialisasi kalau hari sabtu libur duduk ditempat “S” bercerita mengobrol di toko pempeknya. Ya kalo dalam sebulan ini pernah sekali menghadiri orang meninggal dan ikut pengajian.

Setelah dilakukan proses konseling klien”L” masih mementingkan diri sendiri, mulai berosialisasi, menghadiri pengajian dan datang tempat orang meninggal.

Tabel 4.13

Hasil Wawancara Dengan Klien “L” Setelah Melakukan Konseling Individu

Gambaran <i>Self Control</i>	Hasil Wawancara
<i>Prefernce For Simple Task</i>	Untuk apa dikerjakan kalau tidak bisa, kerjakan

<ul style="list-style-type: none"> • Menghindari tugas-tugas sulit <p>Kurang rajin, gigih atau tekun</p>	yang mudah-mudah saja.
---	------------------------

Setelah dilakukan proses konseling klien”L” masih menghindari tugas-tugas yang sulit untuk dikerjakan.

Tabel 4.14

Hasil Wawancara Dengan Klien “L” Setelah Melakukan Konseling Individu

Gambaran <i>Self Control</i>	Hasil Wawancara
<p><i>Shord Tempered</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Frustrasi • Emosi • Tampramental • Kesulitan menyelesaikan dengan verbal 	<p>Ketika marah mulai mengambil air wudhu dan istighfar kalo lagi sadar. Sudah jarang berteriak-teriak ketika marah. Tetapi anak tante masih sering berulah, kalau tante kesal tante diam saja. Kalau bercerita biasa saja sekarang ya namanya juga kehidupan harus berpikir positif pasti ada hikmah dalam setiap kejadian.</p>

Setelah dilakukan proses konseling klien”L” ketika marah mulai mengambil air wudhu dan istighfar, Sudah jarang berteriak-teriak ketika marah, mulai berpikir positif dan tidak lagi bercerita mengebu-gebu.

C. Analisis Data Penelitian

1. Perjodohan Pola

Untuk analisa studi kasus, salah satu strateginya adalah penggunaan logika penjodohan 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 yang bersangkutan, dalam penelitian ini peneliti sudah membuat tabel prediksi awal peneliti mengenai gambaran *self control* klien “L”, faktor penyebab *self control* rendah klien “L” sedangkan tabel selanjutnya yaitu bagaimana pendekatan konseling individu dalam meningkatkan *self control* klien “L” berdasarkan data penelitian empiris yang dilakukan peneliti kepada klien “L” dilapangan.

a. Gambaran Kasus Klien “L” yang Memiliki *Self Control* Rendah

Prediksi *Self Control*

Penelitian Empiris



Berdasarkan hasil penjadohan pola di atas mengenai keadaan gambaran *self control* klien “L” memiliki beberapa persamaan dengan prediksi awal peneliti, seperti : emosi, tertekan, putus asa, tempramental, tidak peduli, dan berkata kata kasar.

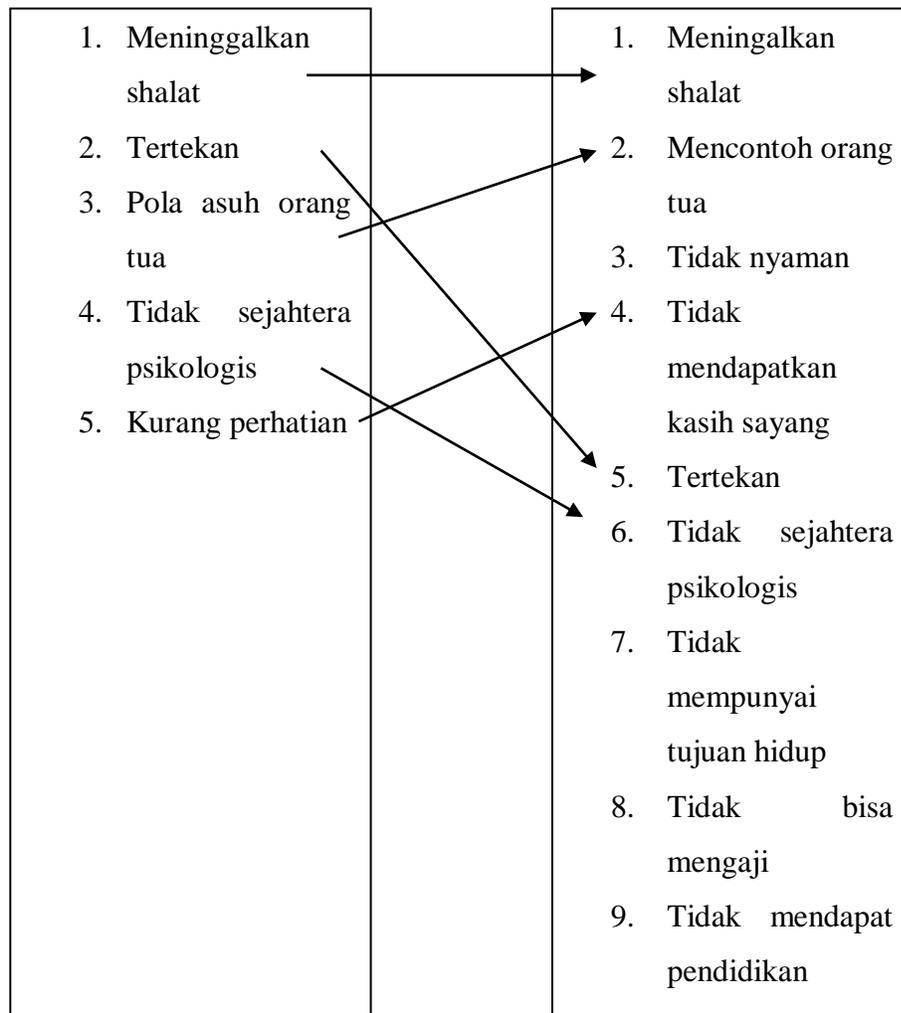
b. Faktor Penyebab *Self Control* Rendah Klien “L”

Prediksi Penyebab

Penelitian Empiris

Self control Klien “L”

Self control Klien “L”



Berdasarkan hasil penjadohan pola di atas mengenai faktor penyebab *self control* rendah klien “L” memiliki beberapa persamaan dengan prediksi awal peneliti, seperti : meninggalkan shalat, tertekan, pola asuh orang tua, tidak sejahtera psikologis dan kurang perhatian.

c. Konseling Individu dengan Teknik *Modeling* dalam Meningkatkan *Self Control* Klien “L”

Prediksi Konseling Individu

1. Perubahan perilaku kearah positif.
2. Meningkatnya aktivitas ibadah.
3. Peningkatan *self control*

Penelitian Empiris Konseling Individu

1. Ketika marah langsung mengambil air wudhu dan istighfar.
2. Mulai belajar mengaji.
3. Mengubah pola pikir menjadi lebih positif, bercerita tidak lagi mengebu-ngebu.
4. Sudah jarang berteriak-teriak ketika marah.
5. Mulai bersosialisasi dan tidak berguling-guling ketika menghadapi masalah.

Dari hasil penjadohan pola diatas dapat dilihat bahwa terdapat beberapa persamaan mengenai prediksi awal peneliti dengan penelitian empiris pendekatan konseling individu dalam meningkatkan *self control* yang diberikan kepada klien “L”.

2. Eksplanasi

self control/kontrol diri menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitif untuk mengontrol perilaku guna meningkatkan hasil dan tujuan tertentu, sebagaimana yang diinginkan. 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. Jadi dapat disimpulkan *self control*/kontrol diri ialah sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku dengan melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak. Klien “L” adalah inividu yang sulit mengontrol diri terhadap hal-hal yang sepeleh.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara gambaran *self control* klien “L” memiliki *self control* rendah terlihat ketika ia mengambil keputusan tidak pernah mempertimbangkan konsekuensi negatif dan sering tergesa-gesa. Klien “L” merupakan orang yang sangat jarang bersosialisasi dan sering bersikap acuh tak

acuh dengan masyarakat sekitar dikarenakan ia bekerja. Klien “L” kesulitan dalam mengontrol diri ketika ia dihadapkan dengan situasi-situasi tertentu, ia sangat mudah tersulut emosi sehingga sering kali melampiaskan amarahnya dengan cara berteriak-teriak, berkata-kata kasar, dan berguling-guling karena ia merasa tertekan, putus asa dan tidak ada tempat untuk bercerita mengenai masalah yang dihadapinya.

Faktor penyebab *self control* rendah yang dimiliki oleh Klien “L” dikarenakan dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu faktor yang disebabkan oleh religius, kesejahteraan psikologis, dan usia. Sedangkan faktor eksternal yang disebabkan oleh keluarga dan lingkungan. Hal tersebut sesuai dengan observasi dan wawancara di lapangan bahwa faktor penyebab *self control* rendah klien “L” dikarenakan sering meninggalkan shalat, tidak bisa mengaji dan tidak mendapat pendidikan agama sejak usia dini. Klien “L” juga merasakan bahwa dirinya tertekan, tidak mempunyai tujuan hidup serta tidak sejahtera secara psikologis karena masalah datang bertubi-tubi. Faktor eksternal yang menjadi penyebab *self control* rendah klien “L” juga dikarenakan ketika kecil ia sudah ditinggalkan ibunya dan ayahnya menikah lagi sehingga tidak mendapatkan kasih sayang, *self control* rendah klien “L” hasil dari mencontoh orang tua, dan klien “L” tidak nyaman tinggal dengan lingkungan sekitar rumahnya.

3. Analisa Deret Waktu

Strategi analisis ketiga yaitu analisis deret waktu, untuk mengetahui bagaimana gambaran *self control*, apa faktor penyebab konflik *self control* rendah dan bagaimana pendekatan konseling individu dalam meningkatkan *self control* pada klien “L”. Peneliti membagi deret waktu beberapa bulan dan beberapa tahun kebelakang selama penelitian terjadi.

a. Gambaran Kasus Klien “L” yang Memiliki *Self Control* Rendah

Tabel 4.15

Analisa Deret Waktu Gambaran *Self Control* Klien “L”

No	Keterangan	Tahun 2019		
		Agustus	September	Oktober
1	<i>Impulsiviness</i>			
	• Tidak mempertimbangkan konsekuensi negatif	✓	✓	✓
	• Tergesa-gesa	✓	✓	✓
	• Meminta pendapat orang lain			
	• Mudah tergoda	✓	✓	✓
	• Mudah terpengaruh	✓	✓	✓
2	<i>Preference For Physical activity</i>			
	• Mempunyai keahlian	✓	✓	✓
	• Menyukai kegiatan yang tidak membutuhkan keahlian	✓	✓	✓
	• Melakukan aktivitas fisik daripada mental	✓	✓	✓

3	<i>Risk Seeking Orientation</i>			
	• Aktivitas fisik yang berisiko, menyenangkan atau menegangkan	✓	✓	✓
	• Tindakan menyimpang	✓	✓	✓
	• Tindakan sembunyi-sembunyi, berbahaya dan manipulatif	✓	✓	✓
	• Pemberani dan aktif	✓	✓	✓
	• Tindakan merugikan diri sendiri dan orang lain	✓	✓	✓
	• Tindakan menyakiti diri sendiri dan orang lain	✓	✓	✓
	• Berpura-pura			
	• jujur	✓	✓	✓
	• berbohong			
	• berbicara aktif	✓	✓	✓
4	<i>Self Centredness</i>			
	• mementingkan diri sendiri	✓	✓	✓
	• kurang peka	✓	✓	✓
	• tidak bersikap ramah			
	• kurang peduli	✓	✓	✓
5	<i>Preference For Simple Task</i>			

	• menghindari tugas-tugas sulit	✓	✓	✓
	• kurang rajin, gigih atau tekun			
6	<i>Shord Tempered</i>			
	• frustrasi	✓	✓	✓
	• emosi	✓	✓	✓
	• temperamental	✓	✓	✓
	• kesulitan menyelesaikan masalah secara verbal			✓
	• berteriak-teriak	✓	✓	✓
	• berkata-kata kasar	✓	✓	✓
	• memukul		✓	✓
	• menampar			
	• mencubit		✓	✓
	• menghancurkan benda			
	• melemparkan benda		✓	✓

berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dari bulan Agustus hingga bulan Oktober, dapat disimpulkan bahwa gambaran *self control* klien”L” adalah individu yang tidak mempertimbangkan konsekuensi negatif, tergesa-gesa, mudah tergodha, mudah pengaruh, mempunyai keahlian, menyukai kegiatan yang tidak membutuhkan keahlian dan melakukan aktivitas fisik daripada mental. Melakukan

aktivitas fisik yang berisiko, menyenangkan atau menegangkan, tindakan menyimpang, tindakan sembunyi-sembunyi, berbahaya dan manipulatif, pemberani dan aktif, tindakan merugikan orang lain, tindakan menyakiti diri sendiri dan orang lain, berbicara aktif, mementingkan diri sendiri, kurang peka, kurang peduli, menghindari tugas-tugas sulit, frustrasi, emosi, temperamental berteriak-teriak dan berkata-kata kasar terjadi pada Agustus hingga Oktober 2019 bahkan perilaku ini selalu terjadi berulang-ulang. Sedangkan kesulitan menyelesaikan masalah secara verbal hanya terjadi pada bulan Oktober. Memukul, mencubit dan melemparkan benda terjadi pada September hingga Oktober 2019.

b. Faktor Penyebab *Self Control* Rendah Klien “L”

Tabel 4.16

Analisa Deret Waktu Faktor Penyebab *Self Control* Rendah Klien “L”

No	Keterangan	Tahun		
		2017	2018	2019
1	Faktor Internal			
	• Meninggalkan Shalat	✓	✓	✓
	• Tidak membaca Al-Qur'an	✓	✓	✓
	• Melakukan kewajiban seorang muslim	✓	✓	✓
	• Tertekan	✓	✓	✓
	• Tidak mempunyai tujuan hidup	✓	✓	
	• Kesejahteraan psikologis rendah	✓	✓	✓

	• Perilaku tidak bertanggung jawab	✓	✓	✓
	• Menghukum diri sendiri	✓		
	• Memberikan reward/hadiah kepada diri sendiri	✓	✓	✓
	• Mengarah perilaku menyimpang	✓		
2	Faktor Eksternal			
	• Pola asuh orangtua	✓	✓	✓
	• Mencontoh keluarga	✓	✓	
	• Disiplin terlalu tinggi			
	• Pengaruh lingkungan			
	• Mencontoh lingkungan			
	• Lingkungan tidak nyaman	✓	✓	✓
	• Dikucilkan masyarakat/lingkungan			

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada bulan Agustus hingga bulan Oktober dengan melihat faktor penyebab *self control* rendah klien “L” dari tahun 2017, 2018 hingga 2019 dapat disimpulkan klien “L” sering meninggal shalat, tidak bisa membaca Al-Qur’an, melakukan kewajiban seorang muslim, tertekan, kesejahteraan psikologis rendah, usia, perilaku yang tidak bertanggung jawab, memberikan reward/hadiah kepada diri sendiri, pola asuh orang tua dan lingkungan yang tidak nyaman terjadi sejak tahun 2017 hingga tahun 2019. Tidak

mempunyai tujuan hidup dan mencontoh keluarga terjadi sejak tahun 2017 hingga 2018 sedangkan menghukum diri dan mengarah perilaku menyimpang hanya terjadi pada tahun 2017.

- c. *Konseling Individu Dengan Teknik Umum Dalam Meningkatkan Self Control*
Klien “L”

Tabel 4.17

Analisa Deret Waktu *Konseling Individu Dengan Teknik Umum Dalam Meningkatkan Self Control* Klien “L”

No	Keterangan	Tahun 2019		
		Agustus	September	Oktober
1	Perubahan perilaku kearah positif			✓
2	Meningkatnya aktivitas ibadah		✓	✓
3	Meningkatnya <i>self control</i> klien “L”			✓

Setelah beberapa kali dilakukan pendekatan konseling individu dengan menggunakan langkah-langkah yang telah dipaparkan diatas dapat disimpulkan terjadinya perubahan perilaku kearah positif dan meningkatnya *self control* pada klien “L” hal ini dapat dilihat pada bulan Oktober. Sedangkan meningkatnya aktivitas ibadah terjadi pada bulan September hingga Oktober 2019.

D. Pembahasan

1. Gambaran Kasus Klien “L” yang Memiliki *Self Control* Rendah

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa klien “L” memiliki gambaran *self control* rendah yaitu sering tergesa-gesa, acuh tak acuh terhadap lingkungan, sering tidak mempertimbangkan konsekuensi negatif dalam mengambil keputusan, lebih memilih pekerjaan yang tidak terlalu banyak berpikir (kognitif), mementingkan diri sendiri, tidak mau mengalah, mudah tersinggung, sering marah-marah, emosi, tempramental, berteriak-teriak, berkata-kata kasar, sulit menyelesaikan masalah secara verbal sehingga ketika berguling-guling, menghempaskan badan dan ia sering merasa putus asa karena tidak tahu harus bercerita dengan siapa.

Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Gottfredson dan Hirschi, yang menyatakan enam aspek elemen *low self 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)

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 temperamental. Ketika terlibat permasalahan dengan orang lain, individu yang memiliki *self control* rendah cenderung kesulitan untuk menyelesaikannya secara verbal.

2. Faktor Penyebab *Self Control* Rendah Pada Klien “L”

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada klien “L” didapatkan bahwa faktor penyebab *self control* rendah klien “L” ada dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal dikarenakan klien “L” merasakan bahwa dirinya tertekan, tidak mempunyai tujuan hidup, tidak sejahtera psikologis karena masalah datang bertubi-tubi, sering meninggalkan shalat, tidak bisa mengaji dan tidak mendapat pendidikan agama sejak usia dini. Faktor eksternal penyebab *self control* rendah klien “L” dikarenakan ketika kecil ia sudah ditinggalkan ibunya dan ayahnya menikah lagi sehingga tidak mendapatkan kasih sayang semestinya, *self control* rendah hasil mencontoh orang tua, dan tidak nyaman dengan berada dilingkungan sekitar rumah.

Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh M. Nur Ghufron dan Rini Risnawati S dalam buku berjudul teori-teori psikologi dan teori yang dikemukakan oleh Budiraharjo dalam buku berjudul Mengenal kepribadian

Mukhtahir, serta didukung jurnal ilmiah oleh Abdur Razzaq, Carter dan Carver, dan Agbaria Dutaiba yang mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi *self control*. Secara garis besarnya faktor-faktor yang mempengaruhi *self control* adalah dari faktor internal (dari dalam individu) yaitu faktor religiusitas, usia, kesejahteraan psikologis dan faktor eksternal (dari luar individu/lingkungan) yaitu faktor keluarga dan 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. Adapun faktor internal tersebut adalah:

1. Religiusitas, 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.
2. 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.
3. 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.

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.

Berbeda dengan pendapat tersebut, Budiraharjo menyatakan bahwa faktor yang memengaruhi kontrol diri meliputi:

a. Menghukum diri.

Menghukum diri adalah individu berupaya untuk menghukum dirinya sendiri dan bertanggungjawab 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.

3. Konseling Individu Dengan Teknik *Modeling* Dalam Meningkatkan *Self Control* Pada Klien “L”

Setelah beberapa kali dilakukan pendekatan konseling individu dengan teknik umum menggunakan langkah-langkah yang telah dipaparkan meliputi identifikasi kasus, diagnosa, prognosa, terapi, langkah evaluasi dan *follow up*. Dalam tahapan proses konseling terjadi tiga tahap yaitu tahap awal konseling, tahap pertengahan, dan tahap akhir dimana saat proses konseling berlangsung konselor menyampaikan materi-materi seputar *self control* mengenai apa itu

self control, faktor-faktor penyebab *self control* rendah serta bagaimana solusi dalam mengatasi *self control* rendah agar terjadinya perubahan perilaku kearah yang lebih positif dan meningkatnya *self control* klien “L”.

Ada beberapa peningkatan *self control* yang terjadi pada klien “L” setelah dilakuka konseling individu dengan teknik modeling, perubahan yang terjadi yaitu ketika marah langsung berinisiatif mengambil air wudhu dan istighfar, mulai belajar mengaji, mengubah pola pikir menjadi lebih positif dan bercerita tidak lagi mengebu-ngebu. Sudah jarang berteriak-teriak ketika marah, mulai bersosialisasi dan tidak berguling-guling ketika menghadapi masalah. secara umum memang memberikan perubahan kearah yang lebih baik walaupun tidak terlalu signifikan bagi klien “L” namun ada beberapa hal yang tidak bisa dirubah menggunakan pendekatan konseling individu. Setiap perubahan yang terjadi masih butuh proses pendampingan agar *self control* klien “L” tidak terulang kembali.

Hal ini sejalan dengan tujuan dan fungsi konseling individu yang dikemukakan oleh Hartono dan Boy Soedmardji dalam buku yang berjudul Psikologi Konseling.

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. Adapun fungsi-fungsi dari konseling individu yaitu:

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.

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.