

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah peneliti menganalisis data yang telah dikumpulkan dan melakukan konseling individu dengan klien “L” untuk meningkatkan *self control* maka hasil akhir yang dapat peneliti simpulkan adalah sebagai berikut :

1. Gambaran *self control* klien “L” yaitu tergesa-gesa, acuh tak acuh terhadap lingkungan, tidak mempertimbangkan konsekuensi negatif dalam mengambil keputusan, lebih memilih pekerjaan yang tidak terlalu banyak berpikir (kognitif), mementingkan diri sendiri, tidak mau mengalah, mudah tersinggung, emosi, temperamental, berteriak-teriak, berkata-kata kasar, sulit menyelesaikan masalah secara verbal sehingga ketika marah berguling-guling, menghempaskan badan dan merasa putus asa.
2. Faktor penyebab *self control* rendah klien “L” ada dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal dikarenakan klien “L” merasatertekan, tidak mempunyai tujuan hidup, tidak sejahtera psikologis, meninggalkan shalat, tidak bisa mengaji dan tidak mendapat pendidikan agama sejak usia dini. Faktor eksternal penyebab *self control* rendah klien “L” dikarenakan tidak mendapatkan kasih sayang orang tua, hasil mencontoh orang tua dan tidak nyaman dengan lingkungan sekitar rumah.

3. Peneliti melakukan konseling individu dengan teknik umum untuk meningkatkan *self control* rendah klien “L” dengan menggunakan langkah-langkah yaitu identifikasi kasus, diagnosa, prognosa, terapi, langkah evaluasi dan *follow up*. Klien “L” mengalami peningkatan *self control* yaitu ketika marah langsung berinisiatif mengambil air wudhu dan istighfar, mulai belajar mengaji, mengubah pola pikir menjadi lebih positif dan bercerita tidak lagi mengebu-gebu. Sudah jarang berteriak-teriak ketika marah, mulai bersosialisasi dan tidak berguling-guling ketika menghadapi masalah.

B. Saran

Berdasarkan uraian-uraian dan hasil dari penelitian ini, maka penulis memberikan saran-saran sebagai sumbangan pemikiran, diantaranya :

1. Kepada peneliti lain dapat melakukan penelitian lebih lanjut serta memberikan informasi bagi peneliti-peneliti selanjutnya dan hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan keilmuan yang berkaitan dengan keilmuan Psikologi, Psikoterapi dan Bimbingan Konseling Islam, khususnya mengenai *self control*.
2. Kepada klien peneliti berharap meskipun proses konseling telah berakhir semoga klien bisa mengontrol diri dengan baik, tetap konsisten dalam menjalankan ibadah serta terus melakukan hal-hal yang positif, menjauhkan diri dari berbagai hal yang berpotensi dapat memicu *self control* rendah terulang kembali.

3. Kepada tetangga klien agar senantiasa memberikan perhatian dan kepedulian terhadap lingkungan masyarakat sekitar serta senantiasa memberikan bantuan dan dukungan kepada klien agar klien terhindar dari masalah-masalah yang akan terjadi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, Baraja. 2006. *Psikologi Konseling Dan Teknik Konseling*. Jakarta : Studia Press.
- Agbaria Qutaiba. 2014. *Religiosity, Social Support, Self-Control And Happiness As Moderating Factors Of Physical Voilence Among Arab Adolescence In Israel*. Creative Education: Vol 5 No 2.
- Alwisol. 2005. *Psikologi Kepribadian*. Malang: Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Boy Soedarmadji, Hartono. 2012. *Psikologi Konseling*. Jakarta : Kencana Prenadamedia Group.
- Budiraharjo. 1997. *Mengenal Kepribadian Mutakhir*. Yogyakarta: Kanisius.
- Bungin, H.M Burhan. 2007. *Penelitian Kualitatif: Komunikasi Ekonomi, Kebijakan Publik, Dan Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta : Prenada Media Group.
- Burlian, Paisol. 2016. *Patalogi Sosial*. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Carter., E.,C., McCullough., M.,E., Carver., C.,S.,. 2012. *The Mediating Role Monitoring In The Association Of Religion With Self Control Social Psychology And Personality Science*. Vol 2 No 6.
- Departemen Agama RI. 2004. *Alquran Dan Terjemah Al-Jumanatul 'Ali*. Bandung: J-ART.
- Dila Sarah Diba, *Jurnal Peranan Kontrol Diri Terhadap Pembelian Impulsif Pada Remaja Berdasarkan Perbedaan Jenis Kelamin Di Samarinda*,(Samarinda : Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman, 2014) dari ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id diakses pada 10 Januari 2019 Pukul 20.49 WIB.
- Erman Amti, Prayitno. 2015. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Gunawan, Imam. 2013. *Metode Penelitian Kualitatif Teori Dan Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Herdiansyah. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: Selemba Umanika.
- June P. Tangney and Angie Luzio Boone. 2004. *High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success, Journal of Personality*. Blackwell Publishing.
- Laila Faried & Fuad Nashori, *Jurnal Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Wirogunan Yogyakarta* (Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, 2012), di akses pada 10 Januari 19 pukul 22.09 WIB.
- Lubis, Lahmuddin. 2011. *Landasan Formal Bimbingan Konseling di Indonesia*. Bandung: Citapustaka Media Perintis.
- MacLay, George R. 1990. *The Social Organism: A Short History of the Idea That a Human Society May Be Regarded As a Gigantic Living Creature*. North River Press. [ISBN 0-88427-078-5](https://doi.org/10.1080/0884270785).
- Mudzakir, M. Djauzi. 2015. *Study Kasus Desain dan Metode*. Jakarta: Rajawali Press.
- Noratika Ardilasari, et al, *Hubungan Self Control dan Prilaku Cyberloafing Pada Pegawai Negeri Sipil*, *Jurnal Psikologi*, (Malang: Universitas Muhammadiyah, 2017), di akses pada 10 Januari 2019 Pukul 21.56 WIB.
- Noviza, Neni. (ed). 2018. *Teknik Umum Dan Teknik Khusus Dalam Konseling Individual*. Palembang : Noerfikri Offset.
- Rahman, Agus Abdul. 2009. *Psikologi Sosial*. Jakarta : Raja Grafindo.
- Razzaq, Abdur. (ed). 2016. *Studi analisis komparatif antara ta'wil dan hermeneutika dalam penafsiran al-qur'an*. Palembang : fakultas dakwah dan komunikasi UIN Raden Fatah Palembang. Dari jurnal Wardah : Vol. 17 No.2/ Juli-Desember 2016 di akses pada 04 Oktober 2019 pukul 20.54 WIB.
- Risnawati S Rini, M. Nur Ghufron. 2010. *Teori Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.

- Siaputra, Ide Bagus. *Prokrastinasi Akademik dan Self Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya* (Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya, 2017) dari https://www.researchgate.net/publication/275715562_Prokrastinasi_Akademik_dan_Self-Control_pada_Mahasiswa_Skripsi_Fakultas_Psikologi_Universitas_Surabaya diakses pada 10 Januari 2019 Pukul 19.40 WIB.
- Sukardi Dewa Ketut, Kusmawati Nila. 2008. *Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Thalib, Syamsul Bahri. 2010. *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Jakarta: Kencana.
- Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa. 1991. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Wills, Sofyan S. 2014. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Yudistira. 2005. *Kecenderungan Ketergantungan Penyalahgunaan Napza pada Remaja Ditinjau dari Keteraturan Menjalankan Shalat Wajib dan Kontrol Diri*. Skripsi (Naskah Publikasi). Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Yusuf, Syamsu. 2016. *Konseling Individual (Konsep Dasar dan Pendekatan)*. Bandung: Refika Aditama.