

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah masa transisi antara masa anak dan dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial-emosional. Masa remaja dimulai kira-kira usia 10 sampai 13 tahun dan berakhir antara usia 18 sampai 22 tahun. Pada masa ini kondisi psikis remaja sangat labil. Hal ini dikarenakan di masa ini remaja sedang mencari jati dirinya. Mereka seringkali ingin tahu dan suka mencoba hal baru yang mereka lihat atau ketahui di lingkungan sekitarnya. Lingkungan sekitar yang dimaksud seperti keluarga, teman sebaya, masyarakat dan sekolah. Tetapi perilaku yang mereka lihat belum tentu bersifat positif. Ada beberapa perilaku dalam pencarian jati dirinya bersifat negatif, salah satunya bully.

Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) di tahun 2012 menunjukkan bahwa terdapat remaja yang memiliki self control rendah yaitu dengan membuli temannya di sekolah menengah atas (SMA) sebesar 87.6%. 29,9% bullying dilakukan oleh guru, 42,1% dilakukan oleh teman sekelas dan 28% dilakukan oleh teman beda kelas. Kristinawati (2016) mengatakan bahwa 3 kota besar di Indonesia yaitu, Yogyakarta, Surabaya dan Jakarta mencatat sebanyak 66,1% kasus bully terjadi pada siswa SMA dan tercatat 67,9% kasus bully terjadi pada siswa SMA. Tercatat bahwa nilai tertinggi terjadi pada kekerasan psikologis berupa pengucilan, kekerasan verbal dan fisik. Bully yang berarti perundungan

atau orang yang suka mengganggu orang yang lemah. Bullying jika tidak ditangani dengan baik maka dapat menyebabkan kenakalan remaja, keterlibatan di dalam geng kriminal, kekerasan pada teman, kekerasan dalam rumah tangga dan kekerasan pada orang tua sendiri.

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi seseorang melakukan bullying salah satunya adalah self-control. Self-control menjadi dasar dalam menyatunya pikiran, kebiasaan, impuls, emosi dan tingkah laku yang berasal dari diri sendiri maupun dari masyarakat. Adanya self-control berguna untuk mengarahkan, memandu, serta mengatur perilaku seseorang agar menuju perilaku yang lebih positif. Seseorang yang mempunyai self-control diri yang baik cenderung lebih menghindari perilaku negatif. Sebaliknya, individu dengan low self-control akan lebih sering berperilaku negatif dan melanggar aturan.

Low self-control dianggap berhubungan dengan perilaku menyimpang, termasuk bullying. Faktor yang menyebabkan self-control individu lemah dibagi 2 yaitu, faktor internal diri dan eksternal diri di lingkungan individu tersebut membuktikan bahwa individu dengan low self-control memiliki potensi menjadi penyebab bullying di sekolah. Seseorang yang memiliki low self-control dan low empathy akan lebih cenderung terlibat dalam bullying sekolah daripada individu yang tidak menunjukkan karakteristik ini.

Terjadi pada 2 orang siswa di SMK Negeri 2 Batam (Indra, 2014) yang self controlnya rendah dengan melakukan tindakan attitude tidak sopan dalam hal berbicara terhadap guru, penyebabnya karena murid tersebut sudah merasa nyaman dan memposisikan gurunya tersebut sama dengan teman sebayanya.

Perkembangan kontrol diri pada dasarnya sejalan dengan bertambahnya usia seseorang. Semakin dewasa diharapkan mempunyai kontrol diri yang lebih baik dibandingkan saat remaja dan anak-anak. Pengendalian diri sangatlah dibutuhkan oleh siapa saja, karena dengan adanya kontrol diri yang baik memiliki peran dalam menunjukkan siapa diri kita. Kemudian sejauh mana siswa mampu menyesuaikan dirinya dilingkungan sekolah.

Pada tahun 2015 oleh Fitrianingrum Munawaroh mahasiswi dari Universitas Negeri Yogyakarta meneliti yang berjudul “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Kenakalan Remaja Pada Siswa Kelas X Sma Muhammadiyah 7 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2014/2015”. Hasil dari penelitian tersebut bahwa terdapat 10 orang siswa SMA yang self controlnya rendah dengan melakukan tindakan buruk yaitu kabur dari sekolah pada saat jam pelajaran berlangsung, penyebabnya karena seorang siswa tersebut tidak suka dengan guru yang mengajarnya, oleh karena itu peneliti tertarik untuk menganalisis permasalahan tersebut dengan lebih jauh. Karena semakin tinggi tingkat kontrol diri maka semakin rendah pula kecenderungan perilaku kenakalan remaja.

Permasalahan yang terdapat pada sekolah SMA Mekar Arum menjelaskan bahwasanya terdapat 5 orang siswa kelas x yang self controlnya rendah yaitu dengan melanggar aturan sekolah, bolos pada waktu mata pelajaran berlangsung, interaksi dengan guru di samakan dengan teman sebaya, tidak semangat dalam belajar. Ia bernama razaki, santi, firdaus, amel, ulum, masing-masing dari mereka berusia 15 tahun mereka adalah kelas x (IPA) di SMA Mekar Arum adapun salah satu faktor yang membuat mereka seperti itu ialah, karena kurangnya dukungan

dari Keluarga, status sosial ekonomi, kapasitas mental dan emosi, sehingga menyebabkan self control diri mereka rendah.

Gambaran masalah tersebut “Menurut teorinya Aristoteles”, yang mengungkapkan bahwa permasalahan remaja itu Penyebabnya yang tidak bisa menahan emosinya karena beberapa faktor yaitu seperti suasana di sekolah, tekanan didalam tugas, atau banyaknya kegiatan sekolah yang membuat mereka kelelahan. Dengan itu memicu timbulnya masalah perilaku dan tekanan yang nyata sehingga remaja tidak mampu mengatasi kondisi tantangan tersebut.

Indikator dari self control adalah. Kemampuan untuk mengontrol perilaku atau tingkah laku impulsif yang ditandai dengan kemampuan menghadapi stimulus yang tidak diinginkan dengan cara mencegah menjauhi stimulus,merapatkan tenggang waktu diantara stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum berakhir dan membatasi intensitas stimulus, kemampuan membuat perencanaan dalam hidup, mampu mengatasi frustasi dan ledakan emosi serta kemampuan untuk menentukan siapa yang mengendalikan perilaku, dalam hal ini bila individu tidak mampu mengontrol dirinya sendiri, maka individu menggunakan faktor eksternal .

Dan saat-saat seperti itu remaja rentan atau sering sekali terbawa emosi. Hal itu apabila sering terjadi akan membuat psikis seorang remaja terganggu. Sebab mereka banyak sekali mengalami perubahan dalam dirinya atau banyak nya tuntutan yang ada di usia mereka seperti mulai mengalami pubertas, adanya tuntutan untuk melakukan perubahan peran sosial, dan lingkungan dalam usaha

untuk mencapai kemandirian. Remaja bisa saja melakukan hal yang kriminal atau yang biasa kita sebut sebagai kenakalan remaja.

Remaja menjadi nakal karena belum mampu melakukan kontrol emosi secara lebih tepat dan mengekspresikan emosi dengan cara-cara yang tidak bisa diterima masyarakat. Remaja yang memiliki konsep diri akan melakukan perbuatan positif yang diharapkan masyarakat. Konsep diri negatif akan membuat remaja cenderung melanggar peraturan dan norma-norma masyarakat, dan akhirnya terlibat dalam kenakalan remaja. Kematangan emosi dan sering melakukan psikologi positif yang berkembang dengan baik akan menurunkan potensi remaja terlibat kenakalan.

Penelitian menyimpulkan bahwa kematangan emosi dan konsep konseling islami adalah suatu solusi. Oleh karena itu sangat perlu untuk melakukan kematangan konsep konseling islami pada diri seorang remaja. Pada dasarnya masa remaja adalah masa pencarian jati diri seseorang dalam rentang masa kanak-kanak sampai masa dewasa. Pada masa ini, pola pikir dan tingkah laku remaja sangat berbeda, banyak diantara mereka masih belum bisa mana yang harusnya mereka kerjakan dan mana yang seharusnya mereka tinggalkan.

Hubungan dengan kelompok (teman sebaya) sangat dibutuhkan karena hubungan dengan teman sebaya bisa saja akan lebih erat dibandingkan hubungan dengan orang tua. Akan tetapi peran orang tua sangat dibutuhkan, karena masa remaja adalah masa yang sangat rentan, karena remaja masih berpatok dengan apa yang mereka inginkan tanpa memikirkan apa yang terjadi kedepannya.

Adapun perkembangan remaja yaitu dimulai dari fase praremaja, remaja awal, dan remaja akhir. Karakteristik pertumbuhan dan perkembangan remaja antara lain, perubahan fisik yang terjadi pada remaja terlihat pada saat masa pubertas yaitu meningkatnya tinggi dan berat badan serta kematangan sosial, remaja bisa berfikir secara logis dan transisi sosial, dengan itu remaja mengalami perubahan dalam hubungan individu dengan manusia lain.

Tugas Perkembangan remaja yaitu menyangkut perkembangan berbagai aspek psikologis yang ditunjukkan oleh sikap dan perilakunya. Perilaku individu yang menggambarkan perpaduan berbagai aspek itu terbentuk dan berkembang di dalam lingkungannya. Sebagaimana diketahui bahwa lingkungan tempat individu hidup dan berkembang itu sangat kompleks dan berbeda-beda.

Salah satu tugas perkembangan yang akan di tempuh pada masa remaja yakni mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab serta mencapai kemandirian emosional. Di usia remaja kemampuan mengontrol diri berkembang seiring dengan kematangan emosi. Remaja dikatakan telah mencapai kematangan emosi apabila remaja tidak menunjukkan emosi yang meledak-ledak dihadapan orang lain, melainkan menunggu saat yang tepat untuk menggunakan emosi mereka dengan cara yang lebih dapat diterima dilingkungan sekitarnya

Setiap individu atau remaja memiliki suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku yaitu kontrol diri (*self control*). Kontrol diri diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam mengendalikan

tindakan dengan berbagai cara pada situasi yang menekan dan bertolak belakang dengan orang tersebut .

Kemudian menurut Chaplin, yang menjelaskan bahwa kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintangikan impuls-impuls atau tingkah laku impulsif. Sebagai salah satu sifat kepribadian, kontrol diri pada satu individu dengan individu yang lain tidaklah sama, ada individu yang memiliki kontrol diri tinggi dan ada individu yang memiliki kontrol diri rendah. Individu yang memiliki kontrol dirinya tinggi mampu mengubah kejadian dan menjadi agen utama dalam mengarahkan dan mengatur perilaku utama yang membawa pada konsekuensi positif.

Kontrol diri yang rendah, tidak mampu mengarahkan dan mengatur perilaku. Maka dari itu mereka yang mempunyai kontrol diri rendah dampaknya jika tidak ditangani, tidak mampu menginterpretasikan stimulus yang dihadapi, tidak mampu mempertimbangkan konsekuensi yang mungkin dihadapi sehingga tidak mampu memilih tindakan yang tepat. Dan secara umum Jika sudah ditangani mereka akan lebih terarah hidupnya, orang yang memiliki kontrol diri tinggi akan menggunakan waktunya dengan baik, misalnya belajar dan melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari lainnya.

Sedangkan orang yang memiliki kontrol diri rendah tidak mampu mengatur dan mengarahkan perilakunya, sehingga akan lebih mementingkan sesuatu yang lebih menyenangkan. Dalam Al-Qur'an dan As-Sunnah juga menyerukan perlu dikendalikan, diarahkan dan dipenuhinya dorongan-dorongan tersebut dalam batas-batas yang diperkenankan dalam syariat, tanpa berlebih-lebihan atau

melanggar batas-batas tersebut dan semuanya demi kebaikan individu dan masyarakat. Dengan demikian individu dapat menjadi pengendali dan pengarah bagi dorongan-dorongan yang ada dalam dirinya.

Sekolah merupakan suatu lembaga pendidikan, sebagaimana telah diketahui bertujuan untuk mempersiapkan dan menghasilkan tenaga untuk mengisi formasi-formasi yang dibutuhkan oleh masyarakat atau pemerintah. Hal ini berarti bahwa sekolah atau lembaga pendidikan tertentu diharapkan adalah manusia Indonesia yang memiliki kualifikasi yang ahli baik secara akademis maupun profesional.

Ditinjau dari segi tujuan pendidikan nasional yang telah digariskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, dikemukakan bahwa : Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Dalam dunia pendidikan remaja adalah seseorang yang sedang bertugas untuk belajar dan menuntut ilmu, bila seorang siswa mempunyai kontrol diri yang tinggi maka mereka akan mampu mengarahkan dan mengatur perilakunya. Mereka mampu mempertimbangkan konsekuensinya sehingga mampu memilih tindakan dan melakukannya dengan meminimalkan akibat yang tidak diinginkan. Mereka mampu mengatur stimulus sehingga dapat menyesuaikan perilakunya

kepada hal-hal yang lebih menunjang belajarnya. Siswa yang kontrol dirinya rendah tidak mampu mengarahkan dan mengatur perilakunya, sehingga diasumsikan seorang pelajar yang kontrol dirinya rendah akan melakukan hal-hal yang lebih menyenangkan dirinya sendiri akan tetapi bersifat sementara.

Jika seorang individu tidak dapat mengontrol dirinya dengan baik, maka individu akan dikuasai oleh dorongan dan keinginan yang akan lebih menyebabkan timbulnya perilaku-perilaku yang banyak merugikan dirinya sendiri. Kemudian kontrol diri seorang individu tidak dapat berkembang dengan baik dan akan menghambat proses pendewasaan individu, karena pendewasaan seseorang tergantung pada kemampuan diri dalam melakukan pengontrolan terhadap dirinya sendiri. Semakin dewasa seseorang maka semakin pandai individu dalam menguasai dan mengontrol diri.

Kondisi-kondisi seperti di atas sangat berdampak pada kehidupan remaja karena bagaimana pun mereka hidup berdampingan dan saling berketertgantungan atau saling membutuhkan. Karena individu dihadapkan pada situasi yang penuh dengan perubahan-perubahan yang serba cepat dan kompleks. Dalam hal itu, remaja dituntut untuk mampu menghadapi berbagai masalah baik yang disebabkan oleh dirinya sendiri ataupun orang lain. Namun tidak semua individu mampu mengatasi masalahnya sendiri apalagi yang berhubungan dengan kontrol diri.

Dalam keadaan seperti itu remaja perlu mendapatkan arahan dari orang yang berada didekatnya, misalnya didalam lingkungan sekolah, yaitu guru wali kelas ataupun guru yang ahli didalam bidang konseling yang biasa disebut dengan Guru

BK atau Konselor. Layanan yang diberikan untuk siswa yang membutuhkan arahan adalah konseling islami, karena konseling islami dapat membantu konseli secara mendalam dengan cara mengubah pemikiran serta perilaku yang mengenai kontrol diri. Konseling itu sendiri dapat diartikan sebagai suatu proses yang terjadi dalam hubungan seseorang dengan seseorang yaitu individu yang mengalami masalah yang tidak dapat diatasi oleh dirinya sendiri, akan tetapi dengan petugas profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar klien memecahkan kesulitannya.

Menyatakan bahwa konseling islami yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka, dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang diderita konseli.

Konseling islami adalah proses bantuan yang diberikan secara ikhlas kepada individu atau sekelompok individu untuk meningkatkan keimanan dan ketaqwaan kepada Allah SWT, dan untuk menemukan serta mengembangkan potensi-potensi mereka, melalui usaha-usaha mereka sendiri baik kebahagiaan pribadi maupun kemaslahatan sosial. Konseling islami didefinisikan sebagai proses bantuan yang berbentuk kontak pribadi antara individu atau sekelompok individu yang mendapatkan kesulitan dalam suatu masalah dengan seorang petugas profesional dalam hal ini pemecahan masalah, pengenalan diri, penyesuaian diri, dan pengarahan diri untuk mencapai realisasi diri secara optimal sesuai ajaran Islam. Hal ini berarti apabila layanan konseling telah memberikan jasanya, maka

masalah konseling teratasi secara efektif dan upaya-upaya bimbingan lainnya hanya mengikuti atau berperan sebagai pendamping .

Dasar dari pelaksanaan konseling di sekolah tidak dapat terlepas dari dasar pendidikan yang umumnya dan pendidikan di sekolah khususnya dan dasar dari pendidikan itu berbeda, dasar dari pendidikan dan pengajaran di Indonesia dapat dilihat sebagaimana dalam UU. No. 12/1945 Bab III pasal 4 “pendidikan dan pengajaran berdasarkan atas asas-asas yang bermaktub dalam pasal UUD Negara Republik Indonesia dan atas kebudayaan Indonesia”.

Dari uraian di atas, penulis merasa tertarik untuk lebih dalam mengkajinya. Dengan alasan pertama adanya permasalahan yang terjadi pada siswa SMA Mekar Arum Cinunuk, dimana disana sekolah yang berbasis nilai-nilai Sosial, akan tetapi semua itu tidak menjamin bahwa sikap yang dimiliki para siswa banyaknya tidak mencerminkan sikap dan perilaku yang baik dan berahlakul karimah, kenyataannya kontrol diri individu yang paling dominan karena faktor eksternal, disini mencakup lingkungan dimana individu berada, yaitu dalam lingkungan keluarga, masyarakat dan sekolah.

Salah satu contohnya yaitu tidak semangat dalam belajar yang berlandaskan karena tidak menyukai guru atau tidak menyukai salah satu mata pelajaran, kemudian tidak mengerjakan tugas sekolah dengan alasan tugasnya terlalu sulit, tidak ada yang mengajarkan, karena orang tua yang berlatar belakang tidak mempunyai pendidikan. Kedua ingin mengefektifitaskan layanan konseling yang ada di SMA Mekar Arum Cinunuk. Ketiga ingin memberikan kesadaran diri

kepada siswa yang memiliki kontrol diri rendah melalui konseling islami. Maka dari itu judul yang diambil dalam penelitian ini adalah

**Konseling Islami Untuk Membangun *Self Control* Pada SISWA Kelas X
SMA Mekar Arum Cinunuk.**

A. Fokus Penelitian

Bertitik tolak dari latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka permasalahan yang dapat dirumuskan adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana program konseling islami pada peserta didik di SMA Kelas 1 Mekar Arum Cinunuk?
2. Bagaimana proses pelaksanaan konseling islami untuk membangun self control pada peserta didik SMA Kelas 1 Mekar Arum Cinunuk?
3. Bagaimana hasil konseling islami pada peserta didik di SMA Kelas 1 Mekar Arum Cinunuk?

B. Tujuan Penelitian

Secara operasional, penelitian ini bertujuan untuk menjawab permasalahan yang diajukan pada rumusan masalah. Oleh sebab itu tujuan dari penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui program konseling islami pada peserta didik di SMA Mekar Arum Cinunuk.
2. Untuk mengetahui proses konseling islami dalam membangun self control pada peserta didik SMA Mekar Arum Cinunuk.

3. Untuk mengetahui hasil konseling islami pada peserta didik di SMA Mekar Arum Cinunuk.

C. Kegunaan Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dapat tercapai melalui penelitian Yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Secara Akademis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangsih bagi khasanah ilmu pengetahuan , khususnya Bimbingan Konseling Islami tentang konseling individual untuk membangun *self control* pada peserta didik.

2. Secara Praktis

Memberikan informasi bagi orang tua agar memperoleh gambaran remaja dan lebih mengarahkan kedalam hal-hal yang positif. Dan untuk guru-guru serta guru BK di SMA Mekar Arum Cinunuk, sebagai landasan bagi keperluan konseling dan upaya untuk membangun *self control* pada peserta didik sehingga dapat memecahkan permasalahan yang dihadapi khususnya dalam hal *self control* peserta didik.

D. Landasan Pemikiran

1. Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu mengenai fungsi konseling islami ditunjukkan dalam salah satu penelitian yang berjudul :

- a. Kurangnya Kontrol Diri Siswa Di Lingkungan SMK Negeri 2 Batam (Indra 2014) yaitu terdapat berbagai permasalahan yang sering muncul dalam

kehidupan ini banyak diakibatkan oleh ketidakmampuan seseorang dalam mengendalikan emosinya. Perkembangan kontrol diri pada dasarnya sejalan dengan bertambahnya usia seseorang. Semakin dewasa diharapkan mempunyai kontrol diri yang lebih baik dibandingkan saat remaja dan anak-anak. Pengendalian diri sangatlah dibutuhkan oleh siapa saja, karena dengan adanya kontrol diri yang baik memiliki peran dalam menunjukkan siapa diri kita. Kemudian sejauh mana siswa mampu menyesuaikan dirinya dilingkungan sekolah.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian kualitatif deskriptif. Penelitian ini mencari, menganalisa gambaran tentang kurangnya kontrol diri siswa di lingkungan SMA Mekar Arum Cinunuk. Sumber data yang digunakan adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Subjek penelitian dengan 2 orang dengan 2 orang sebagai informan penelitian. Dari hasil penelitian ini ditemukan bahwa penyebab siswa kurang dalam mengontrol dirinya dan dampak yang ditimbulkannya di lingkungan sekolah sebagai siswa tidak efektif dalam menjalani kegiatannya di sekolah karena emosi yang tidak terkontrol

b. Pengaruh Layanan Konseling Islami dengan Teknik Self Management untuk Membangun Kontrol Diri Siswa pengguna social media di SMPN 2 Semarang (Putra, 2015). Dalam penelitian ini dilaksanakan berdasarkan fenomena yang ada di SMPN 2 Semarang yang menunjukkan terdapat siswa yang memiliki kontrol diri siswa pengguna sosial media rendah. Melalui pemberian konseling islami

dengan teknik *self management* untuk membangun kontrol diri siswa pengguna sosial media rendah menjadi lebih baik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keberhasilan konseling dengan teknik *self management* untuk membangun kontrol diri siswa yang memiliki Atitude rendah. Jenis penelitian ini adalah *pre-experimental design one group pre-test dan post-test*. Teknik pengambilan sample yang digunakan *purposive sampling* dengan jumlah 5 sorang siswa yang memiliki kontrol diri pengguna media sosial rendah. Kemudian berdasarkan hasil penelitian, aspek Cognitif Control (Kontrol Negatif) ternyata sangat berpengaruh terhadap kontrol diri siswa pengguna soaial media. Maka peneliti memberi saran kepada peneliti selanjutnya untuk menggunakan pendekatan-pendekatan yang berbasis kognitif dengan beberapa teknik yang dapat mengubah cara pandang atau pola pikir seseorang dalam kaitannya untuk mengontrol diri dalam bermain media sosial.

2. Landasan Teoritis

Konsep Fungsi Konseling Islami adalah sekelompok aktivitas yang tergolong pada jenis yang sama berdasarkan sifat atau pelaksanaannya. Konseling islami adalah suatu proses membantu konseli (klien) agar ia dapat memahami dan menafsirkan fakta-fakta yang berhubungan dengan pemilihan, perencanaan dan penyesuaian diri sesuai dengan kebutuhan individu.

Kontrol diri adalah sebagai individu-individu sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis dan perilaku seseorang. Berdasarkan konsep Averill terdapat tiga aspek kontrol diri yaitu : behavioral control merupakan kesiapan atau tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu

keadaan yang tidak menyenangkan . kemampuan mengontrol perilaku ini dibagi menjadi dua komponen yaitu mengatur pelaksanaan dan mengatur memodifikasi stimulus.

Cognitive control merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologi atau untuk mengurangi tekanan.

Decisional control merupakan kemampuan individu untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya.

E. Langkah-langkah Penelitian

Langkah-langkah penelitian yang akan dilakukan sebagai berikut : lokasi penelitian, metode penelitian, jenis data, sumber data, teknik pengumpulan, serta analisis data. (Panduan Penyusun Skripsi, Bandung : Fakultas Dakwah dan Komunikasi, 2019 : 80-81).

1. Lokasi

Lokasi penelitian akan dilakukan pada siswa SMA Mekar Arum Cinunuk yang beralamat di Jl. Raya Cinunuk No.82,Cibiru Wetan, Cileunyi, Bandung, Jawa Barat 40624. Lokasi penelitian dipilih berdasarkan a) Lokasi penelitian mudah dijangkau, sehingga memudahkan dalam pengumpulan data, b) Setelah saya mengamati pada siswa SMA Mekar Arum Cinunuk bahwa ada hal-hal yang

menarik untuk diteliti terutama dalam hal kontrol dirinya, c) Serta pihak sekolah yang memberikan respon baik terhadap peneliti.

2. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan penelitian kualitatif sifatnya deskriptif analitik. Dimana data yang diperoleh seperti hasil pengamatan, hasil wawancara, hasil pemotretan, analisis dokumen, catatan lapangan disusun peneliti di lokasi penelitian, tidak dituangkan dalam bentuk dan angka-angka. Peneliti segera melakukan analisis data dengan memperkaya informasi, mencari hubungan, membandingkan, menemukan pola atas dasar data aslinya (tidak tranformasi dalam bentuk angka). Hasil analisis data berupa pemaparan mengenai situasi yang diteliti kemudian disajikan dalam bentuk uraian naratif .

Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, sebagaimana lawannya adalah eksperimen dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif atau kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi (Sugioyono, 2005: 9).

Adapun dalam hal ini penulis berupaya mendeskripsikan fungsi konseling islami dalam mengontrol diri pada siswa SMA Mekar Arum Cinunuk dan bagaimana perubahan kontrol diri siswa dalam sehari-hari dalam mengikuti kegiatan disekolah maupun diluar sekolah.

3. Jenis Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang lebih mengutamakan pada masalah proses dan makna atau persepsi, dimana penelitian ini diharapkan dapat mengungkap berbagai informasi kualitatif dengan deskripsi-analisis yang teliti dan penuh makna, yang juga tidak menolak informasi kuantitatif dalam bentuk angka maupun jumlah. Pada tiap-tiap obyek akan dilihat kecenderungan, pola pikir, ketidakteraturan, serta tampilan perilaku dan integrasinya sebagaimana dalam studi kasus genetik.

Dalam perkembangan riset kualitatif yang semakin kaya variannya, riset ini memiliki keluwesan bentuk dan strateginya. Kreasi pada pemikir dan peneliti kualitatif dari berbagai bidang yang relatif baru bagi peneliti ini, memungkinkan perumusan karakteristiknya tidak bersifat definitif .

Adapun jenis data dalam penelitian ini adalah a) bagaimana behavioral control (perilaku) pada siswa di SMA Mekar Arum Cinunuk , b) bagaimana cognitive control (pengetahuan) pada siswa di SMA Mekar Arum Cinunuk c) bagaimana decisional control (keputusan) pada siswa di SMA Mekar Arum.

4. Sumber Data

Yang dimaksud dengan sumber data dalam penelitian ini adalah subyek dari mana data dapat diperoleh Suryabrata, Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua sumber data yaitu :

- a. Sumber data primer, yaitu data yang langsung dikumpulakn oleh peneliti dari sumber pertamanya. Adapun sumber data primer dalam penelitian ini adalah 2 siswa kelas X SMA Mekar Arum Cinunuk

b. Sumber data sekunder, yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti sebagai penunjang dari sumber pertama. Dapat juga dikatakan data yang tersusun dalam bentuk dokumen-dokumen, kepustakaan dan bacaan-bacaan lainnya baik artikel, internet, dokumen lainnya yang ada kaitannya dengan masalah penelitian yang dilakukan. Serta kepala sekolah dan staff guru SMA Mekar Arum Cinunuk, kemudian orang tua siswa kelas x SMA Mekar Arum Cinunuk

5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2013 : 224). Kemudian teknik pengumpulan data juga merupakan cara pengumpulan data yang dibutuhkan untuk menjawab rumusan masalah penelitian.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan beberapa teknik pengumpulan data sebagai berikut Observasi, yaitu suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis (Arikunto, 2013 : 174).

Pendapat lain juga mengartikan bahwa

- a. observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses pengamatan dan ingatan. Adapun observasi yang dilakukan oleh peneliti adalah di SMA Mekar Arum Cinunukb.
- b. Wawancara adalah suatu percakapan yang diarahkan pada suatu masalah tertentu dan merupakan proses tanya jawab lisan dimana dua orang atau lebih berhadapan secara fisik, Adapun wawancara yang dilakukan peneliti yaitu kepada guru BK, siswa di SMA Mekar Arum Cinunuk

- c. Kepustakaan: riset pustaka, penelusuran pustaka lebih daripada sekedar melayani fungsi-fungsi yang disebutkan untuk memperoleh data penelitiannya. Tegasnya riset pustaka membatasi kegiatannya hanya pada bahan-bahan koleksi perpustakaan saja tanpa memerlukan riset lapangan (Zed, 2008: 1-2)

Ada empat langkah penelitian kepustakaan yaitu :

- 1) Menyiapkan alat perlengkapan berupa pensil atau pulpen dan kertas catatan.
- 2) Menyusun bibliografi kerja, bibliografi kerja ialah catatan mengenai bahan sumber utama yang akan digunakan untuk kepentingan penelitian. Sebagian besar sumber bibliografi berasal dari koleksi perpustakaan yang dipajang atau yang tidak dipajang.
- 3) Mengatur waktu, dalam hal ini mengatur waktu ini tergantung personal yang memanfaatkan waktu yang ada, bisa saja merencanakan berapa jam satu hari, satu bulan, semua diatur oleh personal yang bersangkutan.
- 4) Membaca dan membuat catatan penelitian, artinya dibutuhkan dalam penelitian tersebut dicatat, agar tidak bingung dalam lautan buku yang begitu banyak jenis dan bentuknya

6. Analisis Data

Analisis data yaitu proses analisis data kualitatif dimulai dengan menela'ah seluruh data yang tersedia dari berbagai sumber, yaitu wawancara, pengamatan yang sudah ditulis catatan lapangan, dokumen pribadi, dokumen resmi, gambar dan sebagainya. Setelah ditelaah, langkah selanjutnya adalah

reduksi data, penyusunan satuan, kategorisasi dan yang terakhir adalah penafsiran data.

Analisis data juga merupakan “permasalahan” tersendiri dalam riset. Karena begitu kritisnya fase ini dalam penelitian baik penelitian kualitatif maupun kuantitatif. Temuan apapun yang dihasilkan dari sebuah penelitian, itu merupakan produk dari analisis data dan pemcara akan menemukan kebenaran dari riset yang dibacanya. Pada prinsipnya analisis data merupakan sebuah proses dimana data yang diperoleh dari proses penggalian data, diolah sedemikian rupa dengan teknik-teknik tertentu yang pada akhirnya akan ditemukan sebuah kebenaran yang hakiki (Herdiansyah, 2015: 257).

