

**KONSELING INDIVIDU TERHADAP PENGENDALIAN DIRI  
WARGA BINAAN PEMASYARAKATAN DI RUTAN KELAS  
IIB BATURAJA KABUPATEN OKU**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-  
Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Hukum (S.Sos)  
Dalam Ilmu Dakwah Dan Ilmu Komunikasi

**Oleh**

**ITA OKTARINA**  
NPM: 1941040351

**Jurusan: Bimbingan Dan Konseling Islam (BKI)**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGRI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1444 H/2023 M**

**KONSELING INDIVIDU TERHADAP PENGENDALIAN DIRI  
WARGA BINAAN PEMASYARAKATAN DI RUTAN KELAS  
IIB BATURAJA KABUPATEN OKU**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-  
Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Hukum (S.Sos)  
Dalam Ilmu Dakwah Dan Ilmu Komunikasi

Oleh

**ITA OKTARINA**  
NPM: 1941040351

**Jurusan : Bimbingan Dan Konseling Islam (BKI)**

**Pembimbing I : Prof. Dr. H. Khomsahrial Romli, M.Si**  
**Pembimbing II : Dr. Hj. Rini Setiawati S.Ag., M. Sos. I**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGRI RADEN INTAN  
LAMPUNG  
1444 H /2023M**

## ABSTRAK

Konseling individu adalah layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang konselor terhadap seorang klien dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien. Dalam suasana tatap muka dilaksanakan interaksi langsung antara klien dan Konselor, membahas berbagai hal tentang masalah yang dialami klien.

Warga binaan masyarakat mengalami yang kurang dimana Pengendalian diri (*self control*) adalah bagaimana cara individu dalam mengatur tingkah lakunya sendiri yang ia miliki. Individu memiliki caranya sendiri untuk mengatur dan mengarahkan tingkah lakunya sesuai dengan kehendak dan kemampuan yang dimilikinya. ciri-ciri dari pengendalian diri seperti menunjukkan disiplin yang kurang, mereka kurang mampu untuk membangun atau mengembangkan dirinya. Seperti yang terjadi pada warga binaan pemasyarakatan dia sering merasa tersinggung ketika sedang bercanda, selalu sensitif dalam lingkungan dan warga binaan lebih sering menyendiri dari pada bergabung dengan teman-teman di lingkungan sekitarnya. Maka dari itu tindakan dari konselor ialah dibutuhkan konseling individu adanya Konseling individu yaitu sebagai pertemuan konselor dengan klien secara individu dimana terjadi hubungan konseling yang bernuansa rapport, dan konselor memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi klien, serta klien dapat mengantisipasi masalah-masalahnya sehingga mencapai tujuan dari konselor rumah tahanan kelas IIB Baturaja.

Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*) yang bersifat deskriptif kuantitatif. Sumber data primer dalam penelitian ini berjumlah 5 orang, yang terdiri dari 3 tahanan dari rumah tahanan kelas IIB Baturaja dan 1 konselor, dan 1 kepala rutan. Sedangkan sumber data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari buku, dokumen, internet, dan media cetak. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data secara kualitatif dengan menggunakan model analisis data interaktif. Teknik analisis data dimulai dengan menelaah data yang tersedia baik

bersifat primer maupun sekunder yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi dilapangan serta mengkaji referensi-referensi yang berkaitan dengan penelitian data atau informasi yang diperoleh dari lokasi penelitian akan dianalisis setelah dibuat catatan lapangan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelaksanaan konseling individu terhadap pengendalian diri pada warga binaan pemasyarakatan di rutan kelas IIB Baturaja telah dilaksanakan melalui 3 tahap, yaitu tahap 1) tahap awal, dimana konselor melakukan tahap pengenalan dengan tujuan agar warga binaan dapat mengerti apa maksud dan tujuan kegiatan. 2) tahap kerja, dimana konselor melakukan pemberian konseling individu dengan menggunakan tehnik mengeksplorasi masalah warga binaan, pada penelitian ini konselor melakukan metode *face to face* dimana metode ini dianggap efektif dalam melakukan konseling individu. 3) tahap akhir, konselor bersama warga binaan membuat kesimpulan dari proses konseling individu dan menyusun rencana dan tindakan berdasarkan kesepakatan yang telah dibangun dalam tahap ini konselor mengevaluasi proses dari hasil konseling individu. Kesimpulan dari penelitian ini adalah proses pelaksanaan konseling individu terhadap pengendalian diri warga binaan pemasyarakatan di rutan kelas IIB Baturaja Kabupaten Oku telah berhasil dilakukan dan mendapatkan efek yang positif.

**Kata Kunci : *Konseling Individu , Pengendalian Diri***

## **ABSTRAK**

*Individual counseling is a counseling service provided by a counselor to a client in the context of alleviating the client's personal problems. In a face-to-face atmosphere, direct interaction is carried out between the client and the counselor, discussing various matters about the problems experienced by the client. Community assisted members experience a lack where self-control is how individuals manage their own behavior that they have. Individuals have their own way of organizing and directing their behavior according to their will and abilities. characteristics of self-control such as showing lack of discipline, they are less able to build or develop themselves. As happened to the inmates of the correctional facility, he often feels offended when he is joking, is always sensitive in the environment and inmates are more often alone than joining friends in the surrounding environment. Therefore the action of the counselor is that individual counseling is needed for individual counseling, namely as a counselor meeting with individual clients where there is a rapport nuanced counseling relationship, and the counselor provides assistance for the client's personal development, and the client can anticipate his problems so as to achieve the goals of the counselor Baturaja class IIB prison house.*

*This type of research is field research (field research) which is descriptive quantitative in nature. The primary data sources in this study were 5 people, consisting of 3 detainees from class IIB Baturaja prison and 1 counselor, and 1 head of the detention center. Meanwhile, secondary data sources in this study were obtained from books, documents, the internet, and print media. The data analysis technique used in this study is qualitative data analysis using an interactive data analysis model. The data analysis technique begins by examining the available data, both primary and secondary, obtained from interviews, field observations and reviewing references related to the research, data or information obtained from the research location will be analyzed after field notes are made.*

*The results of this study indicate that the implementation of individual counseling on self-control in correctional inmates at class IIB Baturaja detention center has been carried out through 3 stages, namely stage 1) the initial stage, where the counselor carries out the introduction stage with the aim that the inmates can understand what the intent and purpose of the activity is . 2) the work stage, where the counselor provides individual counseling using techniques to explore the problems of the inmates, in this study the counselor uses the face to face method where this method is considered effective in conducting individual counseling. 3) the final stage, the counselor together with the assisted citizens make conclusions from the individual counseling process and develop plans and actions based on the agreement that has been built. In this stage, the counselor evaluates the process from the results of individual counseling. The conclusion of this study is that the process of implementing individual counseling on the self-control of inmates in the Class IIB Baturaja detention center, Oku Regency, has been successfully carried out and has had a positive effect.*

**Keywords: Individual Counseling, Self Control**

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah :

Nama : Ita Oktarina  
NPM : 1941040351  
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul “ Konseling Individu Terhadap Pengendalian Diri Warga Binaan Pemasyarakatan Di Rutan Kelas IIB Baturaja Kabupaten Oku ” adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi atau saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk menggunakan footnote atau daftar pustaka. Apabila lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, 1 juni 2023  
Penulis



**Ita Oktarina**  
**NPM. 1941040351**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi : Konseling Individu Terhadap Pengendalian Diri  
Warga Binaan Pemasyarakatan Di Rutan Kelas IIB  
Baturaja Kabupaten Oku**

**Nama : Ita Oktarina**

**NPM : 1941040351**

**Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam**


**Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi**

**MENYETUJUI**

Untuk dimunaqosahkan dan dipertahankan dalam Sidang  
Munaqosah Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi  
UIN Raden Intan Lampung.

**Pembimbing I,**

**Pembimbing II**



**Prof. Dr. H. Khomsahrial Romli, M.Si**  
**NIP.19610491990031002**

**Dr. Hj. Rini Setiawati, M.Sos.I**  
**NIP.1972092119968032002**

**Mengetahui,**  
**Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam**



**Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M. Pd**  
**NIP. 196909151994032002**





**KEMENTERIAN AGAMA  
UIN RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

**Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung, Tlp. (0721)703289**

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul **“Konseling Individu Terhadap Pengendalian Diri Warga Binaan Pemasyarakatan Di Rutan Kelas IIB Baturaja Kabupaten Oku”**, disusun Oleh Ita Oktarina, NPM : 1941040351, Jurusan: Bimbingan dan Konseling Islam, Telah di Ujikan dalam Sidang Munaqosah di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, UIN Raden Intan Lampung Pada Hari/ Tanggal : **Jumat, 28 Juli 2023, Pukul 08.00-09.30 WIB** diruang Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.

**TIM MUNAQOSAH**

**Ketua Sidang : Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M. Pd**

(.....)

**Sekretaris : Fiqih Amalia, M.Psi., Psikolog**

(.....)

**Penguji I : Dr. Hj. Suslina, M.Ag**

(.....)

**Penguji II : Prof. Dr. H. Khomsahrial Romli, M.Si**

(.....)

**Penguji III : Dr. Hj. Rini Setiawati, M.Sos.I**

(.....)

**Mengetahui,  
Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi**



**Dr. Abdul Syukur, M.Ag**  
NIP. 19651011995031001

## MOTTO

فَاذْكُرُونِي أَذْكَرْكُمْ وَأَشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ﴿١٥٢﴾

“Maka ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu.  
Bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku..”

(QS. Al Baqarah ayat 152)



## PERSEMBAHAN

Segala puji syukur kehadiran Allah swt, yang maha menguasai dan maha mengatur segala kehidupan dimuka bumi ini, dengan rahmat dan ridho-Nya Allah swt, hamparkan ilmu dimuka bumi ini yang begitu luas untuk menjadi petunjuk bagi hamba-hambanya yang selalu bersyukur, Sholawat beriringkan salam saya haturkan kehadiran manusia tauladan sepanjang masa dan suri tauladan yang penuh dengan rahmatallil' alamin yakni Nabi Muhammad saw.

Dengan ketulusan hati peneliti persembahkan karya ilmiah sederhana ini kepada:

1. Kedua orang tua, yang sangat saya sayangi dan cintai. Bapak Indra Muslimin dan Ibu Cindra Wasih dengan segenap jiwa raganya yang tiada lelah bahkan dengan sabar dan ikhlas mendidik dan membesarkan anakmu ini sampai akhir hayat ayah dan ibu adalah orang tua terbaik bagi saya, tidak lupa saya berdoa kepada Allah SWT berdoa semoga ayah dan ibu dipanjangkan umur dan diberikan kesehatan, dimurahkan rezeki sehingga bisa berangkat kerumah Allah SWT supaya bisa menunaikan rukun islam yang ke enam.
2. Saudari tersayang Fika Afriza, Okta Ariska serta kedua kakak Iparku Gunawan Fajarianto S.Pd, Harudin. Dan segenap keponakan yang paling saya sayangi Bilqi Ufairah, Azka Altamis, Qeyza Melani, dan M.Luthfi Abimayu. Terimakasih atas segala bantuan dan selalu memberi semangat serta motivasi dan nasehat bagi keberhasilan saya selama studi ini dalam mengerjakan skripsi, semoga Allah SWT senantiasa mempermudah segala urusan dan langkah kalian.

## RIWAYAT HIDUP

Ita Oktarina lahir 28 Maret 2001 di Banjarsari Kecamatan Semidang Aji Kabupaten Oku, Sumatera Selatan. Anak Terakhir dari pasangan Bapak Indra Muslimin dan Ibu Cindra Wasih dan memiliki dua saudara perempuan yang bernama Fika Afrizah dan Okta Ariska.

Riwayat Pendidikan mulaidari:

1. SDN 93 Oku , pada tahun 2007-2013
2. SMP Negeri 21 Batukuning , pada tahun 2013-2016
3. MAN 1 Oku , pada tahun 2016-2019
4. Pada tahun 2019 penulis diterima dan aktif di Perguruan Tinggi UIN Raden Intan Lampung, dengan mengambil Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam pada Falkutas Dakwah dan IlmuKomunikasi.

Penulis juga bergabung dalam Organisasi PIK-Sahabat UIN Raden Intan Lampung dan Organisasi BAPINDA UIN Raden Intan Lampung. Pada tahun 2022 penulis melakukan KKN didesa Lubuk Leban Kec, Sosoh Buay Rayap, Ogan Komering Ulu.

Bandar Lampung, 1 juni 2023  
Penulis

**Ita Oktarina**  
**NPM. 1941040351**

## KATA PENGANTAR

*Assalamu 'alaikumwarahmatullahiwabarakatuh*

Puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan taufik serta hidayah Nya sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini. Shalawat serta salam kita junjung agungkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat dan para pengikutnya, dan semoga kita mendapatkan syafaatnya di hari akhir nanti.

Adapun judul skripsi ini **konseling Individu Terhadap Pengendalian Diri Warga Binaan Pemasyarakatan Di Rutan Kelas IIB Baturaja Kabupaten Oku**. Skripsi ini disusun untuk melengkapi salah satu syarat guna menempuh gelar Sarjana Ilmu Sosial dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung. Dalam penulisan skripsi ini masih banyak kesalahan dan kekurangan, hal tersebut semata-mata karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, mohon kiranya kritis dan saran sifatnya membangun dari pembaca.

Penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, kami ucapkan terimakasih yang sebesar besarnya kepada semua pihak yang terlibat dalam penulisan skripsi ini. Secara khusus kami ucapkan terimakasih kepada

1. Bapak Dr. Abdul Syukur, M.Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikai UIN Raden Intan Lampung
2. Almamater tercinta yang memberikan banyak ilmu serta pengalaman yang tak ternilai harganya, UIN Raden Intan Lampung.
3. Ibu Dr.Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Islam UIN Raden Intan Lampung
4. Bapak Prof. Dr. H. Khomsahrial Romli, M.Si selaku pembimbing I dan Dr. Hj. Rini setiawati S.Ag., M. Sos. I selaku pembimbing

II, yang selalu membantu, mengarahkan dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak/ Ibu Dosen dan Staf dan Karyawan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan kemudahan dalam menyediakan referensi yang dibutuhkan
6. Pengelola Perpustakaan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Perpustakaan Pusat Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah memberikan informasi, data, dan referensi.
7. Teman-temanku Kelas BKI F, terimakasih untuk suka dan duka yang sudah tercipta dan semoga ini akan menjadi kenangan yang indah dan tidak akan terlupakan.
8. Sahabatku Uchi Masya, Yeva Kurnia, Adella Fatika Sari, Dely Fitriani, Stella Gitalaras Berliana Putri, Mega Anandaputri, Selfi porwati, Wela octari yang telah menemani dalam suka duka selama studi semoga kita tetap menjadi teman yang baik walaupun studi kita telah sama-sama berakhir dan semoga dikehidupan kalian nanti bisa jadi yang kalian harapkan.
9. Kepada yang tersayang pemilik nim 09011281320011 terimakasih telah menemani saya dalam keadaan apapun dan banyak membantu saya dalam mengerjakan skripsi ini dan kamu tidak lupa mendengarkan saya dari segala keluhan dalam studi ini menjadi *support system* yang terbaik dari tahun sebelumnya sampai tahun ini, untuk mu semoga Allah SWT limpahkan rejeki dan meridhoi disetiap langkah mu.
10. dan yang terakhir terima kasih kepada para bujang thailand yang telah menemani saya dikala saya merasa bosan dalam studi.

Atas bantuan berbagai pihak yang telah disebutkan maupun yang belum disebutkan penulis mengucapkan terima kasih dan semoga kebaikan Kembali kepada kalian semua. Aamiin. Kemudian penulis juga menyadari adanya kekurangan terhadap skripsi yang penulis telah susun ini, hal tersebut karena keterbatasan kemampuan, waktu

dan referensi yang dimiliki. Oleh karena itu, untuk kiranya dapat memberikan saran dan kritik guna melengkapi skripsi ini.

Semoga skripsi ini dapat berguna, bermanfaat serta menambah wawasan mahasiswa/i khususnya fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi juga dapat menjadi wawasan referensi bagi masyarakat dalam bidang Ilmu Sosial.

*Wassalamu 'alaikumwarahmatullahiwabarakatuh*

Bandar Lampung, 1 juni 2023  
Penulis

**Ita Oktarina**  
**NPM. 1941040351**



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>ix</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>x</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>xi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>xviii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xx</b>

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Penegasan Judul .....	1
B. Latar Belakang Masalah.....	3
C. Fokus dan Sub Fokus Penelitian .....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7
G. Kajian Penelitian yang Relevan .....	7
H. Metode Penelitian .....	9
I. Sistematika Pembahasan.....	16

### **BAB II KONSELING INDIVIDU DAN PENGENDALIAN DIRI**

A. Konseling Individu .....	19
1. Pengertian Konseling Individu .....	19
2. Tujuan konseling individu .....	20
3. Proses konseling individu.....	22



B. Pengendalian diri .....	25
1. Pengertian pengendalian diri ( <i>self control</i> ).....	25
2. Ciri-ciri pengendalian diri ( <i>Self Cobtrol</i> ).....	26
3. Aspek-aspek pengendalian diri ( <i>self control</i> ).....	27
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengendalian diri ( <i>self control</i> ) .....	29
5. Jenis-jenin pengendalian diri ( <i>self control</i> ).....	30
6. Fungsi pengendalian diri ( <i>self control</i> ).....	31

### **BAB III GAMBARAN UMUM LEMBAGA PEMASYARAKATAN KELAS IIB BATURAJA**

A. Profil Rumah Tahanan Negara Kelas IIB .....	33
1. Sejarah Rutan Kelas IIB Baturaja.....	33
2. Dasar Hukum Tahanan Negara Kelas IIB Baturaja .....	34
3. Tugas Dan Fungsi Rutan .....	35
4. Visi, Misi, Tujuan, Tata Nilai, Dan Motto.....	35
5. Struktur Organisasi Rutan Kelas IIB Baturaja .....	37
6. Keadaan Pegawai Rutan Kelas IIB Baturaja ...	38
7. Keadaan Sosial Warga Binaan Rutan Kelas IIB Baturaja .....	41
8. Jadwal Layanan Konseling Individu Pada Warga Binaan.....	44
9. Sarana dan Prasarana Rutan Kelas IIB Baturaja .....	48
10. Data Warga Binaan yang mengikuti Konseling Individu.....	49
B. Proses Konseling Individu Terhadap Pengendalian Diri Warga Binaan Pemasyarakatan Di Rutan Kelas IIB Baturaja.....	49

1. Gambaran Pengendalian Diri Warga Binaan Pemasyarakatan Di Rutan Kelas IIB Baturaja .....	49
2. Persiapan Konseling Individu terhadap Pengendalian Diri Warga Binaan Pemasyarakatan Di Rutan Kelas IIB Baturaja .....	53
3. Pelaksanaan Pengendalian Diri Warga Binaan Pemasyarakatan Di Rutan Kelas IIB Baturaja .....	55

**BAB IV ANALISIS KONSELING INDIVIDU  
TERHADAP PENGENDALIAN DIRI  
WARGA BINAAN PEMASYARAKATAN DI  
RUTAN KELAS IIB BATURAJA**

Analisis Konseling Individu Terhadap Pengendalian Diri Warga Binaan Pemasyarakatan Di Rutan Kelas IIB Baturaja .....	69
--	----

**BAB V PENUTUP**

A. Simpulan.....	77
B. Saran .....	78

<b>DAFTAR RUJUKAN.....</b>	<b>79</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR BAGAN

Bagan 1 Struktur Organisasi rutan kelas IIB Baturaja .....	37
--	----



## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Daftar staf rumah tahanan kelas IIB Baturaja .....	38
Tabel 2	Tingkat pendidikan warga binaan pemasyarakatan rutan kelas IIB Baturaja .....	41
Tabel 3	Warga binaan pemasyarakatan berdasarkan agama ....	42
Tabel 4	Pekerjaan warga binaan pemasyarakatan sebelum dipidana .....	42
Tabel 5	Warga binaan pemasyarakatan berdasarkan jenis kejahatan .....	43
Tabel 6	Jadwal kegiatan warga binaan lembaga pemasyarakatan kelas IIB Baturaja.....	44
Tabel 7	Sarana dan prasarana rutan kelas IIB baturaja .....	48
Tabel 8	Data warga binaan yang mengikuti konseling individu .....	49
Tabel 9	Gambaran pengendalian diri warga binaan pemasyarakatan rutan kelas IIB Baturaja .....	55
Tabel 10	Gambaran pengendalian diri warga binaan pemasyarakatan rutan kelas IIB Baturaja Setelah melaukan konseling individu .....	65

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1. Pedoman Observasi
2. Lampiran 2. Pedoman Wawancara
3. Lampiran 3. Surat Keterangan Judul Skripsi
4. Lampiran 4. Surat Keterangan Perubahan Judul Skripsi
5. Lampiran 5. Surat Izin Penelitian Dari KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA KANTOR WILAYAH SUMATERA SELATAN
6. Lampiran 6. Surat Penelitian Dari rutan kelas IIB Baturaja
7. Lampiran 7. Dokumentasi Kegiatan
8. Lampiran 8. Bukti Hasil Cek Turnitin



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. PENEGASAN JUDUL

Sebagai langkah awal dalam membuat proposal, penulis harus menjelaskan judul yang dibuat agar mencegah adanya kesalahpahaman dan penafsiran tentang judul “Konseling Individu Terhadap Pengendalian Diri Warga Binaan Pemasarakatan Di Rutan Kelas IIB Baturaja Kabupaten OKU ” untuk menghindari kesalahpahaman atau salah pengertian dari judul serta perlu ditegaskan beberapa istilah, maka secara singkat akan dijelaskan beberapa kata terkait dengan maksud judul tersebut, yakni sebagai berikut :

Menurut Tolbert yang dikutip oleh Syamsu Yusuf mengatakan bahwa konseling individu adalah sebagai hubungan tatap muka antara konselor dan klien, dimana konselor sebagai seseorang yang memiliki kompetensi khusus memberikan suatu situasi belajar kepada klien sebagai seorang yang normal, klien dibantu untuk mengetahui dirinya, situasi yang dihadapi dan masa depan sehingga klien dapat menggunakan potensinya untuk mencapai kebahagiaan pribadi maupun sosial, dan lebih lanjut klien dapat belajar tentang bagaimana memecahkan masalah dan memenuhi kebutuhan di masa depan.<sup>1</sup>

Konseling individu memiliki arti spesifik yaitu pertemuan konselor dengan klien secara individu dimana terjadi hubungan konseling yang bernuansa rapport, dan konselor memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi klien, serta klien dapat mengantisipasi masalah-masalahnya.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Syamsu Yusuf, *Konseling Individual (Konsep Dasar dan Pendekatan)*, (Bandung: Refika Aditama, 2016), 49.

<sup>2</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Individual, Teori dan Praktek*, (Jakarta: Alfabeta, 2013), 159.

Pengendalian diri sendiri atau *self control* Menurut Kartini Kartono & Dali Gulo dalam kamus psikologi, kontrol diri (*self control*) adalah bagaimana cara individu dalam mengatur tingkah lakunya sendiri yang ia miliki. Individu memiliki caranya sendiri untuk mengatur dan mengarahkan tingkah lakunya sesuai dengan kehendak dan kemampuan yang dimilikinya. Ada beberapa pendapat lain mengenai kontrol diri, yaitu menurut Golfield dan Merbaum bahwa kontrol diri adalah kemampuan dari dalam diri individu untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilakunya yang nantinya dapat membawa individu tersebut ke arah konsekuensi yang positif.

Menurut Gleitmen kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan suatu dorongan-dorongan yang berasal dari dalam maupun luar diri individu. Jika dalam diri individu memiliki kontrol diri, maka ia akan mampu mengambil tindakan dan keputusan secara efektif agar dapat menghasilkan sesuatu yang diinginkan dan menghindari suatu akibat yang tidak diinginkan. Messina and Messina berpendapat bahwa pengendalian diri (*self control*) adalah seperangkat tingkah laku yang mempunyai titik fokus pada keberhasilan individu dalam mengubah pribadi, keberhasilan menolak[ pengrusakan diri (*self-destructive*), mempunyai perasaan mampu dan mandiri pada diri sendiri[[i, tidak mudah terpengaruh oleh orang lain, mampu menentukan tujuan hidupnya sendiri dan mampu memisahkan antara perasaan dan pikiran rasional.<sup>3</sup>

Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) yang penulis maksud adalah warga binaan perempuan di Rutan Kelas IIB Baturaja Kabupaten OKU yang berumur 30-40 tahun, dan masa tahanan yang dijalani warga binaan tersebut 2-6 tahun.

Rumah Tahanan Negara (RUTAN) Kelas IIB Baturaja Kabupaten OKU terletak di di Jl Imam Bonjol, Air Paoh, Baturaja Lama Kecamatan Baturaja Timur , Kabupaten Ogan Komering Ulu Sumatera Selatan adalah tempat tersangka atau terdakwa

---

<sup>3</sup>Singgih D. Gunarsa, *Dari Anak Sampai Lanjut Usia: Bunga Rampai Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2009), h. 251.

ditahan selama proses penyidikan, penuntutan, dan pemeriksaan di sidang. Kesimpulan dari konseling individu adalah suatu proses tatap muka dimana konseling ini bisa mempertegas hubungan antara konselor dan klien sehingga sebagai konselor bisa memberikan layanan dengan potensinya untuk mencapai tujuan dari konseling tersebut.

## B. LATAR BELAKANG MASALAH

Rutan merupakan tempat atau kediaman bagi orang-orang yang telah dinyatakan bersalah oleh pengadilan, peradilan pidana yang berperan dalam mewujudkan tujuan sistem peradilan pidana.<sup>4</sup> Seseorang yang memasuki fase baru dalam hidup untuk menebus kesalahan yang telah diperbuat sebelumnya mengharuskan individu menjalani hukuman pidana. Penyesuaian diri terhadap lingkungan di Rutan juga sangat penting karena mereka yang sudah dijatuhi hukuman perlu menyesuaikan diri, karena ini akan berpengaruh ke dalam psikologisnya karena ia merasa kehilangan kebebasan, keluarganya, teman dan kerabatnya dalam keadaan seperti ini maka akan memunculkan stress hingga depresi karena ia merasa terpuruk karena tidak ada yang mendukungnya dan membuat ia merasa sudah tidak ada harapan dalam hidup dan membuat kepercayaan diri mereka berkurang sehingga susah dalam mengontrol diri.

Kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku dalam hal ini adalah individu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan untuk bertindak. Semakin tinggi kontrol diri maka akan semakin intens pengendalian individu terhadap tingkah lakunya. Kontrol diri merupakan hal yang penting bagi manusia dimana kita melakukan segala hal perlu adanya kontrol diri supaya hal yang tidak diinginkan tidak terjadi seperti jika kita tidak bisa mengontrol diri dalam keadaan

---

<sup>4</sup>Aldi Prawiratama, "Masa Pengenalan Dan Lingkungan Penyesuaian Diri Narapidana Lansia Dalam Rumah Tahnan Negara" JUSTITIA: Jurnal Ilmu Hukum dan Humaniora. Vol.7 No.2 (2020),1



emosi itu akan menyebabkan kita lepas kendali sehingga kita bisa saja melakukan hal yang tidak harusnya dilakukan, seperti merusak barang, menyakiti diri, atau bahkan bisa melampiaskan kemarahan itu kepada orang yang disekitar kita.

Tujuan layanan diadakan layanan konseling individu terhadap pengendalian diri terhadap warga binaan ini bertujuan untuk memberi pelayanan bahwa pengendalian diri terhadap setiap individu warga binaan sangat lah berperan penting terhadap tinggat emosi dari warga binaan baik emosi yang bersifat positif, negatif.

Kenapa pengendalian diri ini sangat penting diteliti? Karena warga binaan di dalam rutan perlu sekali untuk mengontrol diri disebabkan warga binaan di tempatkan dilingkungan yang ramai orang sehingga ada saja yang membuat warga binaan lepas kendali seperti ketika dia terlibat dalam pertikaian antara teman warga binaan sehingga membuat warga binaan ini lepas kendali memukul, menghajar bahkan saling memukuli sesama warga binaan baik itu terjadi di warga binaan wanita ataupun lelaki.

Dengan begitu perlu diadakan nya pelayanan konseling, layanan konseling yang dilakukan di Rutan Kelas IIB Baturaja Kabupaten OKU dilakukan dengan konseling individu. Konseling individu adalah yaitu pertemuan konselor dengan klien secara individu dimana terjadi hubungan konseling yang bernuansa rapport, dan konselor memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi klien, serta klien dapat mengantisipasi masalah-masalahnya. Yang bertujuan membantu klien dalam mengentaskan masalah yang dihadapinya dan menjadikan klien dapat berdiri sendiri, tidak bergantung pada orang lain atau tergantung pada konselor.

Dalam pelaksanaan konseling individu sering terjadi kesulitan dalam mengungkapkan masalah. Hal ini dikarenakan kesulitan berbicara, malu, takut dan tidak tahu bagaimana mengungkapkan masalah sehingga perlu dibantu. Melalui konseling individu diharapkan dapat ditemukan alternatif/alternatif

pemecahan permasalahan klien termasuk rendahnya kontrol diri, Melalui pemberian layanan konseling individu ini, diharapkan warga binaan dapat lebih nyaman dan terbuka dalam menjalani proses konseling. Karena terkadang ada klien yang kurang nyaman apabila harus memecahkan permasalahan secara berkelompok, maka konseling individual dapat menjadi jalan untuk mencapai tujuan yang sama. Pada konseling ini, konselor akan berupaya memberi bantuan untuk mengembangkan pribadi warga binaan.

Dari hasil wawancara warga dengan salah satu warga binaan yang tidak dapat mengendalikan diri, ia mengatakan ia selalu mudah terpancing emosi dalam artian dia mudah merasa tersinggung ketika ditegur dan lebih parahnya dia merasa mudah seki marah ketika berselisih paham dengan rekan warga binaan.<sup>5</sup>

Dari hasil wawancara dengan konselor rutan IIB Baturaja ibu Febriana Aini, memaparkan bahwa ada beberapa warga binaan yang mengalami masalah pengendalian diri dimana telah dilakukan terhadap konseling terhadap binaan tersebut agar bisa menahan atau mengontrol dirinya agar tidak mudah terpancing emosi dan mengedepankan mengendalikan atau mengontrol dirinya.<sup>6</sup>

Kesimpulan dari pernyataan diatas adalah bagaimana konseling individu yang notabnya adalah layanan perorangan bisa membimbing warga binaan untuk mengontrol diri dalam segala yang dilakukan di dalam rutan, hal yang menarik dalam penelitian ini untuk diteliti lebih dalam yaitu menumbuhkan atau meningkatkan *self control* (pengendalian diri) pada diri warga binaan melalui konseling individu agar mereka bisa mengontrol diri dengan keadaannya sendiri maupun dalam keadaan apapun yang dapat mempengaruhinya baik dalam bersosialisasi dengan orang lain di dalam rutan. Sehingga membuat peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tersebut guna mengkaji lebih lanjut

---

<sup>5</sup> Observasi *wawancara* dengan warga binaan pemasyarakatan di rumah tahanan IIB Baturaja Kab Oku

<sup>6</sup>Observasi, penulis di rumah tahanan negara kelas IIB Baturaja Kab Oku

dan kemudian dituangkandalam bentuk skripsi dengan judul “Konseling Individu Terhadap Pengendalian Diri Warga Binaan Pemasarakatan Di Rutan Kelas IIB Baturaja Kabupaten OKU”

### **C. FOKUS DAN SUB FOKUS PENELITIAN**

#### 1. Fokus penelitian

Fokus penelitian memberikan batasan dalam studi dan pengumpulan, sehingga penelitian ini akan fokus dalam memahami masalah-masalah yang menjadi tujuan penelitian. Melalui fokus penelitian ini suatu informasi di lapangan dapat dipilah-pilah sesuai konteks permasalahannya.

#### 2. Sub fokus

berfokus pada penelitian lapangan (*field research*) yang dilakukan pada Warga Binaan Pemasarakatan (WBP) melalui proses konseling individu terhadap pengendalian diri warga binaan pemasarakatan di rutan kelas IIB baturaja kabupaten OKU.

### **D. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan rumusan dari latar belakang di atas maka dapat dirumuskan pokok permasalahan sebagai berikut: Bagaimana konseling individu terhadap pengendalian diri warga binaan pemasarakatan di rutan kelas IIB baturaja kabupaten OKU ?

### **E. TUJUAN PENELITIAN**

Sesuai dengan rumusan masalah diatas maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah: Untuk mengetahui pelaksanaan konseling individu terhadap pengendalian diri warga binaan pemasarakatan di rutan kelas IIB baturaja kabupaten OKU.

## **F. MAMFAAT PENELITIAN**

### **1. Secara teoritis**

- Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan berfikir serta dapat menambah ilmu pengetahuan khususnya untuk mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Islam UIN Raden Intan Lampung, tentang konseling individu terhadap pengendalian diri warga binaan pemasyarakatan di rutan kelas IIB baturaja kabupaten OKU, Selain itu penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai bahan bacaan, kajian, referensi, dan rujukan akademis serta dapat menambah wawasan bagi penlit.
- Dan menjadi rujukan sebagai penulis dalam mendalami masalah tentang konseling individu terhadap pengendalian diri warga binaan pemasyarakatan di rutan kelas IIB baturaja kabupaten OKU.

### **2. Secara praktis**

Di harapkan sebagai acuan pihak rumah tahanan di indonesia terutama pihak rutan kelas IIB baturaja kabupaten OKU tentang bagaimana konseling individu terhadap pengendalian diri warga binaan pemasyarakatan di rutan kelas IIB baturaja kabupaten OKU, selain itu penelitian ini bisa dijadikan referensi, kajian atau referensi bagi pembaca.

## **G. KAJIAN PENELITIAN TERDAHULU YANG RELEVAN**

Dalam penulisan skripsi ini, penulis menelusuri beberapa literatur untuk memudahkan penulisan dan memperjelas perbedaan bahasan dan kajian dengan penulisan-penulisan sebelumnya. Beberapa hasil literatur pencarian penulis yang berkaitan dengan skripsi ini, disebutkan diantaranya :

- 1. Skripsi Rusdiana, dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Bimbingan Konseling Individu Terhadap Pengendalian Diri**

(*Self Control*) *Karyawan Di Pt Perkebunan Nusantara V Pekanbaru*” jenis penelitian ini merupakan Deskriptif kuantitatif, kuantitatif adalah ata yang bersifat deskriptif, tidak terstruktur, dan biasanya berupa kata-kata. Sementara data kuantitatif merupakan informasi yang bisa diberi nilai numerik/diukur. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bimbingan konseling individu berpengaruh terhadap pengendalian diri (*self control*) sebesar 0,32 dengan nilai interval pada koefisien korelasi 0,72 – 0,269 dinyatakan rendah.<sup>7</sup>

Pada penelitian diatas dan penelitian Rusdiana ialah penelitian tersebut menggunakan konseling individu dengan metode kuantitatif kepada karyawan di Pt Perkebunan Nusantara V Pekanbaru, sedangkan pada penelitian diatas ia menggunakan konseling individu untuk meningkatkan atau menyadarkan warga binaan terhadap pengendalian diri dengan menggunakan konseling individu.

2. Skripsi Miya kholifah, dalam penelitian yang berjudul “*Konseling Individual Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Pecandu Narkoba Di Rumah Rehabilitasi House Of Serenity Bandar Lampung*” jenis penelitian ini merupakan metode kualitatif adalah pendekatan kualitatif, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi, dan studi dokumentasi. Dari hasil penelitian ini adalah menggunakan konseling individual sebagai tehnik bimbingan dalam meningkatkan kotrol diri klien sebagai pengobatan dan pencegahan penyalagunnaan narkoba kembali.

Persamaan penelitian diata dan bayu surya hakiki ialah membahas tentang konseling individu untuk meningkatkan pengendalian diri atau kontrol diri dari klien.<sup>8</sup>

---

<sup>7</sup>Rusdiana “*Pengaruh Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Pengguna Sosial Media Di Smp N 2 Semarang*”( skripsi : uin suska riau,2020)

<sup>8</sup>Miya kholifah “*Konseling Individual Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Pecandu Narkoba Di Rumah Rehabilitasi House Of Serenity Bandar Lampung*” ( skripsi : uin raden intan lampung, 2016)

3. Skripsi Sus Kurniawan, dalam penelitian yang berjudul “*Pengaruh Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Pengguna Sosial Media Di Smp N 2 Semarang*” jenis penelitian ini merupakan Deskriptif kuantitatif, kuantitatif adalah ata yang bersifat deskriptif, tidak terstruktur, dan biasanya berupa kata-kata. Sementara data kuantitatif merupakan informasi yang bisa diberi nilai numerik/diukur. Hasil dari penelitian pendekatan konseling individu yang digunakan peneliti yaitu dengan pendekatan Kognitif Behavior Terapi. Alasan peneliti memilih layanan konseling individu karena konseling individu dapat mengintervensi konseli secara mendalam dengan cara merubah pemikiran dan perilaku mengenai kontrol diri seseorang. peneliti juga meneliti bagaimana pengaruh teknik *self management* untuk meningkatkan kontrol diri siswa terhadap penggunaan sosial media. Penelitian ini bertujuan untuk membantu siswa yang memiliki masalah dalam hal penggunaan sosial media.

Persamaan penelitian diatas ialah membahas tentang konseling individu untuk meningkatkan pengendalian diri atau kontrol diri dari klien<sup>9</sup>

## H. METODE PENELITIAN

Untuk mempermudah dalam proses penelitian dan memperoleh hasil data dan informasi yang valid, maka dalam penelitian ini akan menguraikan metode penelitian yang akan digunakan. Menurut Babbie E, metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk memperoleh data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Cara ilmiah mempunyai karakteristik yang rasional, sistematis, dan empiris. Agar penyusunan proposal ini dapat berjalan sesuai yang diharapkan maka diperlukan

---

<sup>9</sup>Sus kurniawan “*Pengaruh Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Pengguna Sosial Media Di Smp N 2 Semarang*” ( skripsi : universitas negeri semarang, 2013)

metode penelitian yang sesuai dengan permasalahan yang dibahas dengan teknik penulisan karya ilmiah. Dalam melakukan penulisan karya ilmiah, penulis menggunakan metode penelitian kualitatif.

## 1. Jenis dan Sifat Penelitian

### a. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu penelitian kualitatif, Robert Bogdan dan Steven J. Taylor mengemukakan bahwa pendekatan kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif yaitu berbentuk ucapan atau tulisan dan perilaku yang diamati dari orang atau subjek itu sendiri. Dalam hal ini yang diaksud mengangkat data dan permasalahan yang ada di lapangan dalam hal ini adalah konseling individu terhadap pengendalian diri warga binaan pemasyarakatan di rutan kelas IIB baturaja kabupaten OKU.

### b. Sifat Penelitian

Penelitian ini bersifat deskriptif karena berusaha untuk menuturkan pemecahan masalah yang ada dengan menggambarkan, meringkas berbagai kondisi, situasi, atau fenomena realitas sosial yang ada di masyarakat yang menjadi objek penelitian, dan berupaya menarik realitas permukaan sebagai suatu ciri, karakter, sifat, atau gambaran tentang kondisi, situasi, ataupun fenomena tertentu. Penelitian deskriptif bertujuan untuk pemecahan masalah secara sistematis dan factual mengenai fakta-fakta dan sifat populasi. Sehingga dalam penelitian ini yang digunakan sifat penelitian adalah deskriptif dengan pendekatan kualitatif karena data yang diperoleh secara langsung dari objek penelitian yaitu proses. Dalam hal ini yang diaksud mengangkat data dan permasalahan yang ada di lapangan dalam hal ini adalah konseling individu terhadap pengendalian diri warga binaan pemasyarakatan di rutan kelas IIB baturaja kabupaten OKU.

## 2. Sumber data

Sumber data adalah salah satu yang paling vital dalam penelitian. Ada dua jenis sumber data yang biasanya digunakan dalam penelitian sosial, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder

### a. Sumber data primer

Data primer adalah data yang diambil dari data primer atau sumber pertama di lapangan. Sumber data primer yaitu sumber data pokok yang didapatkan untuk kepentingan penelitian atau sumber data yang diperoleh dari lapangan yang berkaitan dengan objek penelitian. Sumber data ini diperoleh secara langsung melalui wawancara, pendapat dari individu atau kelompok, kejadian atau hasil pengujian, observasi dan juga dokumentasi. Dalam penelitian ini, pemilihan informan menggunakan teknik penelitian *purposive sampling*. Dimana dalam tehnik ini memerlukan kriteria untuk menjadi sumber data yaitu pertama, konseli memiliki masalah pada dirinya seperti yang telah dibahas yaitu tentang pengendalian diri dimana konseli susah mengatur emosi dan membuat emosi secara meluap-luap.

Kedua, dalam pengamatan dipilih lah tiga konseli dari 406 yang berjumlah 385 (lelaki) dan 21 (perempuan) narapidana karena kriteria sesuai dengan yang di butuhkan.

Ketiga, konselor sebagai informan penulis dalam melakukan penelitian.

Keempat, kepala rutan sebagai informan dalam melakukan atau pengambilan data dari rutan. Teknik *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan data dengan pertimbangan tertentu. Untuk memperoleh data, peneliti mengambil beberapa orang yang tepat untuk dijadikan informan dengan kriteria sebagai berikut:



1. Warga Binaan Perempuan Rutan Kelas IIB Baturaja yang berusia 18-50 Tahun.
2. Warga Binaan Perempuan atau Rutan Kelas IIB Baturaja yang hampir selesai masa tahanan dan menjalani masa tahanan 4 bulan-6 Tahun.
3. Warga Binaan Perempuan Rutan Kelas IIB Baturaja yang mengalami kurangnya pengendalian diri terhadap dirinya sendiri.

Berdasarkan kriteria diatas dalam penelitian ini yang menjadi sumber data primer 4 warga binaan perempuan atau lelaki yang tidak bisa menahan emosi dan membuat pengendalian diri ( *self control* ) kurang pada warga binaan., kemudian 1 Konselor Rutan Kelas IIB Baturaja yang aktif di dalam kegiatan bimbingan konseling, dan 1Kepala Rutan Kelas IIB Baturaja dengan demikian keseluruhan yang menjadi sumberdata dari penelitian ini berjumlah 6 orang.

b. Sumber data sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh dari sumber kedua. Menurut Suharsimi Arikunto data sekunder adalah data yang diperoleh dokumen-dokumen grafis (table, catatan, notulen rapat, SMS, dan lain-lain), foto film, rekaman video, benda-benda dan lain-lain yang dapat memperkaya data primer.

3. Metode Pengumpulan Data

Ada beberapa teknik pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini dimana masing-masing teknik mempunyai kelebihan dan kekurangan sendiri-sendiri, sehingga penggunaan beberapa teknik pengumpulandata secara bersama-sama diharapkan akan dapat saling melengkapi satu samalain. Dalam penelitian metode atau alat yang digunakan peneliti untuk menghimpun data antara lain wawancara, observasi, dan dokumentasi.

### a. Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data dengan cara berkomunikasi, dan sistematis antara pewawancara (*interview*) dengan individu yang diwawancarai (*interview*). Wawancara berfungsi untuk memahami berbagai potensi, sikap, pikiran, perasaan, pengalaman, harapan, dan masalah, serta memahami potensi dan kondisi lingkungannya baik lingkungan pendidikan, masyarakat, maupun lingkungan kerjanya.<sup>10</sup>

Wawancara terdiri dari dua jenis yaitu wawancara terstruktur dan wawancara tidak terstruktur. Wawancara terstruktur yaitu wawancara yang digunakan apabila peneliti telah mengetahui dengan pasti tentang informasi apa yang akan diperoleh sehingga peneliti telah menyiapkan instrumen penelitian berupa pertanyaan-pertanyaan tertulis yang alternatif jawabannya pun telah dipersiapkan. Wawancara tidak terstruktur yaitu wawancara yang bebas dimana peneliti tidak menggunakan pedoman yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya. Pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan.<sup>11</sup>

Dalam penelitian ini menggunakan wawancara tidak terstruktur dimana peneliti menyiapkan pedoman namun hanya berupa garis-garis besar dan dikembangkan ketika wawancara berlangsung. Metode dalam pengumpulan data ini penulis tunjukkan kepada komunikator yakni konselor yang terlibat. Peneliti secara langsung bertatap muka dengan 1 orang konselor rutan yang aktif di dalam kegiatan bimbingan konseling, 1 kepala Rutan Kelas IIB Baturaja Kabupaten OKU dan 4

---

<sup>10</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017), 137.

<sup>11</sup>Muhammad Idrus, *Metode Penelitian Ilmu Sosial*, (Yogyakarta: Gelora Aksara Pratama, 2009), 67-68.

warga binaan yang mengalami kurangnya pengendalian diri semasa masa tahanan.

#### b. Observasi

Merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan secara sistematis dan sengaja, melalui pengamatan dan pencatatan gejala-gejala yang diselidiki. Selain itu, observasi harus dilakukan beberapa periode waktu. Walaupun tidak ada ketetapan waktu khusus pada saat pengamatan, akan tetapi semakin lama dan semakin sering dilakukan akan memantapkan reabilitas hasil pengamatan.<sup>12</sup> Untuk memperoleh data lapangan maka peneliti akan melakukan pengamatan secara langsung di lapangan. Peneliti mengumpulkan keterangan dengan melihat, mengamati, kalau perlu merekam dan mencatat perilaku dan ucapan-ucapan dari informan yang relevan. Dengan demikian peneliti mengamati dan mencatat beberapa point dari informan yang telah di wawancarai.

Jenis observasi yang penulis gunakan adalah observasi non partisipan karena peneliti hanya mengamati proses konseling kelompok yang diberikan oleh konselor kepada Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP), Dan dalam penelitian ini peneliti tidak memberikan konseling individu kepada Warga Binaan Pemasyarakatan karena peneliti bukan bagian dari Pembinaan Di Rutan Kelas IIB Baturaja Kabupaten OKU. Metode observasi digunakan untuk melengkapi data yang tidak diperoleh dari metode wawancara dan dokumentasi.

#### c. Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah teknik mencari data mengenai hal-hal variabel yang berupa catatan atau dokumen, surat kabar dan sebagainya. Metode dokumentasi menjadi pendukung dari penggunaan metode

---

<sup>12</sup>26 Gantina Komalasari, dkk, *Asesmen Teknik* 55-57.

observasi dan wawancara pada penelitian. Sehingga peneliti dapat dipercaya dengan adanya bukti dari proses penelitian dari gambaran umum profil dari tempat penelitian.

#### 4. Tehnik analisis data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data secara kualitatif dengan menggunakan model analisis data interaktif. Teknik analisis data dimulai dengan menelaah data yang tersedia baik bersifat primer maupun sekunder yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi lapangan serta mengkaji referensi-referensi yang berkaitan dengan penelitian data atau informasi yang diperoleh dari lokasi penelitian akan dianalisis setelah dibuat catatan lapangan.<sup>13</sup> Teknik penelitian tersebut meliputi beberapa hal yaitu:

##### a. Pengumpulan Data

Pada analisis model pertama dilakukan pengumpulan data hasil wawancara, hasil observasi dan berbagai dokumentasi berdasarkan kategori yang sesuai dengan masalah penelitian yang kemudian dikembangkan penajaman datanya melalui pencarian dan selanjutnya.<sup>14</sup>

Dengan demikian, data berupa catatan lapangan sebagai hasil amatan, deskripsi, wawancara, catatan harian pribadi, foto, pengalaman pribadi, jurnal, cerita sejarah, riwayat hidup, surat-surat, agenda, simbol-simbol yang melekat dan dimiliki banyak hal lain sebagai hasil amatan pendengaran.

##### b. Reduksi Data

Adalah merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal penting, dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu dan yang

---

<sup>13</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017), 224

<sup>14</sup>Ibid, 224

dilaksanakan selama berlangsungnya proses penelitian dan mengatur data sedemikian sehingga dapat ditarik kesimpulan akhir.<sup>15</sup>

### c. Penyajian Data

Penyajian data adalah rangkaian informasi yang memungkinkan kesimpulan riset dapat dilakukan dengan melihat penyajian data, maka peneliti akan dapat mengerti apa yang terjadi serta memungkinkan untuk mengerjakan sesuatu pada analisa oleh tindakan lain yang berdasarkan pengertian tersebut. Miles dan Human mengemukakan bahwa yang dimaksud dengan penyajian data adalah menyajikan sekumpulan informasi yang terus memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Dalam penyajian data kualitatif ini menggunakan teks yang bersifat naratif, selain itu juga dapat berupa grafik, matrik, bagan dan jaringan. Sehingga memudahkan dalam menggambarkan rincian secara keseluruhan dan pengambilan kesimpulan.

### d. Penarikan Kesimpulan

Dari penyajian data yang sudah tersusun maka selanjutnya penelitian data yaitu menarik kesimpulan, Penarikan kesimpulan untuk melihat apakah penelitian pelaksanaan konseling individu terhadap pengendalian diri warga binaan pemasyarakatan di rutan kelas IIB baturaja kabupaten OKU. sudah tercapai atau belum.

## I. SISTEMATIKA PENULISAN

Dalam penyusunan proposal skripsi ini, penulis membagi menjadi lima bab dengan berbagai sub babnya, dengan penjelasan dari tiap-tiap bab sebagai berikut :

Penelitian ini disusun dalam suatu laporan penelitian yang terdiri atas lima bab. Setiap bab memiliki beberapa sub-sub bab

---

<sup>15</sup>ibid

yang sesuai dengan tema-tema pembahasan yang dibutuhkan agar dapat mempermudah dalam pemahaman dengan pembahasan yang sistematis dan terarah, maka penulisan ini disusun sebagai berikut: Pada bagian awal meliputi: halaman judul, halaman pernyataan keaslian, halaman persetujuan, halaman pengesahan, halaman motto, halaman persembahan, kata pengantar, daftar isi, daftar table, daftar grafik dan lampiran.

Bab I adalah sebagai pendahuluan, Bab ini terdiri dari beberapa sub bab yaitu penegasan judul, latar belakang masalah, fokus dan sub fokus penelitian, manfaat penelitian, metode penelitian, dan sistematika pembahasan. Hal ini dimaksudkan sebagai kerangka awal dalam megantarkan isi pembahasan kepada bab selanjutnya.

Bab II adalah landasan teori. Dalam bab ini berisi kajian teori tentang landasan teori, landasan teori ini terdiri dari tiga sub bab yaitu sub bab pertama Konseling Individu meliputi pengertian konseling individu, tujuan konseling individu, proses konseling individu. Untuk sub bab kedua yaitu pengendalian diri , meliputi Pengendalian diri, ciri-ciri pengendalian diri, aspek penngendalian diri, faktor-faktor yang mempengaruhi pencedalialian diri,jenis-jenis pengendalian diri, dan fungsi pengendalian diri.

Bab III adalah gambaran umum penelitian. Bab ini berisi tentang gambaran umum Rutan Kelas IIB Baturaja Kabupaten OKU gambaran umum ini terdiri dari dua sub babyaitu sub bab pertama tentang profil Rutan Kelas IIB Baturaja Kabupaten OKU yangmeliputi sejarah berdirinya rutan, profil singkat rutan, visi dan misi, program kerja dankerja rutan, tujuan dan sarana rutan, sarana dan prasarana , struktur kepengurusan, daftarWarga Binaan Pemasarakatan (WBP) di rutan kelas IIB Baturaja Kabupaten OkuSementara untuk sub bab kedua proses pelaksanaan konseling individu di Rutan KelasIIB Baturaja Kabupaten OKU yang meliputi tentang gambaran *self control* di RutanKelas IIB Baturaja Kabupaten OKU, pelaksanaan konseling individu Warga BinaanPemasarakatan Di Rutan Kelas Iib Baturaja Kabupaten OKU.

Bab IV adalah analisis data penelitian dan temuan penelitian yang dilakukan peneliti dengan fakta dan terarah. Bab ini berisi tentang Analisis Konseling Individu Terhadap Pengendalian Diri Warga Binaan Pemasyarakatan Di Rutan Kelas IIB Baturaja Kabupaten OKU.

Bab V adalah penutup. Pada bab ini berisi simpulan dan saran.

Daftar rujukan.

Lampiran.



## BAB II

### KONSELING INDIVIDU DAN PENGENDALIAN DIRI

#### A. **Konseling individu**

##### 1. **Pengertian konseling individu**

Konseling individu adalah layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang konselor terhadap seorang klien dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien. Dalam suasana tatap muka dilaksanakan interaksi langsung antara klien dan Konselor, membahas berbagai hal tentang masalah yang dialami klien.

Menurut Tolbert, bimbingan adalah seluruh program atau semua kegiatan dan layanan dalam lembaga pendidikan yang diarahkan pada membantu individu agar mereka dapat menyusun dan melaksanakan rencana serta melakukan penyesuaian diri dalam semua aspek kehidupannya sehari-hari. Bimbingan merupakan layanan khusus yang berbeda dengan bidang pendidikan lainnya. Bimbingan dan konseling merupakan pelayanan bantuan untuk individu atau kelompok agar mandiri dan berkembang secara optimal dalam hubungan pribadi, sosial belajar, karier, melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung atas dasar norma-norma yang berlaku<sup>16</sup>

*Burks* dan *Stefflre* menjelaskan kata “konseling” mencakup bekerja dengan banyak orang dan hubungan yang mungkin saja bersifat pengembangan diri, dukungan terhadap bimbingan atau pemecahan masalah. Tugas konseling adalah memberikan kesempatan kepada “klien” untuk mengeksplorasi, menemukan, dan menjelaskan cara hidup lebih memuaskan dan cerdas dalam menghadapi sesuatu. Konseling mengindikasikan hubungan profesional antara

---

<sup>16</sup>Fenti Nikmawati, *Bimbingan Konseling*, (Jakarta : Rajawali Pers, 2011), 64



konselor terlatih dengan klien. Hubungan ini biasanya bersifat individu ke individu, walaupun terkadang melibatkan lebih dari satu orang. Konseling didesain untuk menolong klien untuk memahami dan menjelaskan pandangan mereka terhadap kehidupan, dan untuk membantu mencapai tujuan penentuan diri ( self determination ) mereka melalui pilihan yang telah diinformasikan dengan baik serta bermakna bagi mereka, dan melalui pemecahan masalah emosional atau karakter interpersonal<sup>17</sup>

Bimbingan konseling berhubungan dengan kesejahteraan, pertumbuhan pribadi, karier, dan kelainan. Dengan kata lain, konselor bekerja di bidang yang melibatkan hubungan. Konseling dilakukan untuk orang yang dianggap sehat dan orang yang memiliki masalah serius, konseling memenuhi kebutuhan berbagai macam orang. Menurut pandangan konselor, menurut pandangan konselor, Klein memiliki masalah perkembangan atau situasional, yang memerlukan bantuan untuk penyesuaian atau remediasi. Masalah sering kali membutuhkan intervensi jangka pendek, tetapi pengobatan dapat diperpanjang untuk mengatasi kelainan.<sup>18</sup>

Pendekatan konseling individu sering disebut *psikoterapi nondirective* yaitu suatu metode perawatan psikis yang dilakukan dengan cara berdialog antara konselor dengan klien, agar tercapai gambaran yang serasi antara *ideal self* (diri konseli yang ideal) dengan *actual self* (diri konseli sesuai kenyataan yang sebenarnya).<sup>19</sup>

## 2. Tujuan konseling individu

Tujuan utama konseling individual adalah membantu klien dalam mengentaskan masalah yang dihadapinya dan menjadikan klien dapat berdiri sendiri, tidak bergantung pada

---

<sup>17</sup>Sutirna, *Bimbingan dan Konseling*, ( Yogyakarta : 2013), 4

<sup>18</sup>Samuel, *Konseling Profesi dan Menyeluuh*, (Jakarta: 2012),7

<sup>19</sup>Sofyan S. Willis, *Konseling Individual*, Teori dan Praktek, (Jakarta: Alfabeta, 2013),63

orang lain atau tergantung pada konselor. Individu yang dibimbing setelah diberikan bantuan diharapkan dapat menjadi mandiri dengan ciri-ciri pokok mampu:

- a. Mengetahui diri sendiri dan lingkungan sebagaimana adanya.
- b. Menerima diri sendiri dan lingkungan secara positif dan dinamis.
- c. Mengambil keputusan untuk dan oleh diri sendiri.
- d. Pengarahan diri sesuai dengan keputusan yang telah diambil.
- e. Mewujudkan diri secara optimal sesuai dengan potensi, minat dan kemampuan-kemampuan yang dimiliki.<sup>20</sup>

Menurut Sofyan Willis tujuan konseling adalah agar klien mencapai kehidupan berdaya guna untuk keluarga, masyarakat dan bangsanya. Satu hal yang penting lagi dari tujuan konseling adalah meningkatkan keimanan dan ketakwaan klien. Sehingga klien menjadi manusia yang seimbang antara pengembangan intelektual-sosialemosional, dan moral-religius.<sup>21</sup>

Melalui konseling individual, klien diharapkan dapat terampil mencegah atau menghadapi masalah, belajar bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain, serta menerima/menyesuaikan diri terhadap persoalan yang tidak dapat diubah. Maka dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling individual adalah membantu klien menuju perkembangan pribadi sehingga klien secara mandiri dapat mengantisipasi permasalahan yang dihadapinya.

Dari uraian diatas sudah sangat jelas bahwa pelayanan konseling ini memiliki tujuan yang sangat mulia, yaitu untuk membantu manusia dalam menyelesaikan masalah yang

---

<sup>20</sup>Muthia Hanum, Prayitno dan Herman Nirwana, *Efektivitas Layanan Konseling Perorangan Meningkatkan Kemandirian Siswa Dalam Menyelesaikan Masalah Belajar*. (Universitas Negeri Padang: Jurnal Konseling), Volume 4 Nomor 3, September 2015.164.

<sup>21</sup>Sofyan S. Willis, *Konseling Individual, Teori dan Praktek*, (Jakarta: Alfabeta, 2013), 63.

mengganggu dirinya serta membuat seseorang bisa lebih menjadi insan yang lebih baik lagi. Tujuan konseling yang selanjutnya adalah individu mampu membantu dirinya sendiri (self-helping) dengan cara mengembangkan keterampilan berfikir (thinking skills) dan bertindak (action skills) sehingga dapat mengatasi masalah yang dialaminya sekarang, dan mampu mencegah terjadinya masalah dimasa depan.<sup>22</sup>

### 3. Proses konseling individu

Menurut Brammer proses konseling adalah peristiwa yang tengah berlangsung dan memberi makna bagi para peserta konseling tersebut (konselor dan klien). Secara umum proses konseling dibagi atas tiga tahapan.<sup>23</sup>

#### a. Tahap awal

Konseling Terjadi sejak klien menemui konselor hingga berjalannya proses konseling sampai konselor dan klien menemukan definisi masalah klien. Adapun proses konseling tahap awal dilakukan konselor sebagai berikut:

- 1). Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien Hubungan konseling yang bermakna ialah jika klien terlihat berdiskusi dengan konselor. Hubungan tersebut dinamakan a working relationship yaitu hubungan yang berfungsi, bermakna, berguna.
- 2). Memperjelas dan mendefinisikan masalah Sering kali klien tidak begitu mudah menjelaskan masalahnya, sehingga amatlah penting peran konselor untuk membantu memperjelas masalah klien.
- 3). Membuat penaksiran dan penjajakan Konselor berusaha menjajaki atau menaksir kemungkinan mengembangkan isu atau masalah, dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, dengan cara membangkitkan semua potensi

---

<sup>22</sup>Prayitno, Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2015), 112

<sup>23</sup>Ibid,50

klien, dan dia menentukan berbagai alternatif yang sesuai untukantisipasi masalah.

4). Menegosiasikan kontrak Kontrak artinya perjanjian antara konselor dengan klien, yang berisi kontrak waktu, yaitu berapa lama waktu pertemuan oleh klien dan apakah konselor tidak keberatan; kontrak tugas, yaitu konselor apa tugasnya, dan klien apa pula kontrak kerjasama dalam proses konseling<sup>24</sup>

Maka tahap awal ini merupakan tahap yang sangat penting. Keberhasilan tahap ini dipengaruhi oleh hubungan antara konselor dan klien. Konselor harus membangun hubungan sebaik mungkin dengan klien agar proses konseling berjalan lancar dan tujuan konseling dapat dicapai. Keterbukaan antara konselor dan klien juga sangat diperlukan tahap ini sehingga konselor bersama klien dapat menyimpulkan permasalahan apa yang sebenarnya sedang klien alami, dan usaha apa yang dapat dilakukan dalam proses konseling ini.

b. Tahap pertengahan (tahap kerja)

Kegiatan selanjutnya adalah memfokuskan pada:

- 1). Penjelajahan masalah klien;
- 2). Bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajah tentang masalah klien. Adapun tujuan-tujuan tahap pertengahan ini yaitu:<sup>25</sup>
  - a). Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu, dan keperdulian klien lebih jauh Dengan penjelajahan ini, konselor berusaha agar klien memiliki perspektif dan alternatif baru terhadap masalahnya. Konselor mengadakan reassesment (penilaian kembali) dengan melibatkan klien, artinya masalah itu dinilai bersama-sama.

---

<sup>24</sup>Ibid,50-51

<sup>25</sup>Ibid,52

b). Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara Hal ini bisa terjadi jika: pertama klien merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan potensi diri dan memecahkan masalahnya. Kedua, konselor berupaya kreatif dengan keterampilan yang bervariasi, serta memelihara keramahan, empati, kejujuran, keikhlasan dalam memberi bantuan.

c). Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak Kontrak dinegosiasikan agar betul-betul memperlancar proses konseling. Maka dari itu konselor dan klien akan agar selalu menjaga perjanjian.<sup>26</sup>

c. Tahap akhir konseling (tahap tindakan)

Pada tahap akhir konseling ditandai beberapa hal yaitu:

- 1). Menurunnya kecemasan klien.
- 2). Adanya perubahan perilaku klien ke arah yang lebih positif, sehat, dan dinamik.
- 3). Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.
- 4). Terjadinya perubahan sikap positif, yaitu mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar.

Tujuan-tujuan tahap akhir ini adalah sebagai berikut:

- a) Memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang memadai Klien dapat melakukan keputusan tersebut karena sejak awal ia sudah menciptakan berbagai alternatif dan mendiskusikannya dengan konselor, lalu ia putuskan alternatif mana yang terbaik. Pertimbangan keputusan tentunya berdasarkan kondisi objektif yang ada pada diri dan di luar diri.

---

<sup>26</sup>Ibid,52-53

- b) Terjadinya *transfer of learning* pada diri klien Klien belajar dari proses konseling mengenai perilakunya dan hal-hal yang membuatnya terbuka untuk mengubah perilakunya diluar proses konseling.
- c) Melaksanakan perubahan perilaku Pada akhir konseling klien sadar akan perubahan sikap dan perilakunya. Sebab ia datang minta bantuan adalah atas kesadaran akan perlunya perubahan pada dirinya.
- d) Mengakhiri hubungan konseling Mengakhiri konseling harus atas persetujuan klien yaitu membuat kesimpulan-kesimpulan mengenai hasil proses konseling, mengevaluasi jalannya proses konseling, dan membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

## **B. Pengendalian diri**

### **1. Pengertian pengendalian diri ( *self control* )**

Menurut Goleman, pengendalian diri merupakan sikap hati-hati dan cerdas dalam kehidupan, keseimbangan emosi, bukan menekan emosi, karena setiap perasaan mempunyai nilai dan makna. Sedang menurut Melandy dan Aziza, pengendalian diri merupakan pengelolaan emosi yang berarti menangani agar perasaan dapat terungkap dengan tepat. Rodin mengungkapkan kontrol diri adalah perasaan bahwa seseorang dapat membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif untuk menghasilkan akibat yang diinginkan akibat yang tidak diinginkan. Self control (kontrol diri) kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri kemampuan untuk menekan atau merintang implus-implus atau tingkah laku implusif.<sup>27</sup>

Averill mengatakan bahwa kontrol diri merupakan cakupan tiga konsep yang berbeda tentang kemampuan kontrol diri yang mana ketiga konsep tersebut terdiri dari kemampuan individu dalam memodifikasi perilaku, mampu mengelola

---

<sup>27</sup> J.P Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta : PT. Rajagrafindo Persada, 2009),245

informasi yang tidak diinginkan, serta mampu mengendalikan tindakan yang dikehendaki.<sup>28</sup>

Menurut Logue, pengendalian diri lebih menekankan pada pilihan tindakan yang akan memberikan manfaat keuntungan yang lebih luas dengan cara memuda kepuasan sesaat. Sedangkan menurut Kazdin, pengendalian diri biasanya mengacu pada tingkah laku bahwa seseorang secara sengaja dilakukan untuk mendapatkan hasil pemilihan diri. Pengendalian diri adalah aktivitas mental untuk menguasai apa yang kita pikirkan, apa yang kita rasakan, apa yang kita yakini dan apa yang kita lakukan.<sup>29</sup> Self control (kontrol diri) dikatakan sebagai kemampuan manusia untuk menahan dan mengendalikan perilaku sosial yang tidak pantas. Kontrol diri berkaitan erat pula dengan keterampilan emosional.<sup>30</sup>

Kontrol diri yang sehat merupakan dasar bagi komunikasi internal yang baik sebaliknya orang yang memiliki kontrol diri yang kurang dapat memunculkan tingkah laku seperti :

- a. Mereka akan menunjukkan disiplin diri yang kurang. Orang ini lebih mementingkan kebutuhan mereka daripada pekerjaan dan tanggung jawabnya. mereka menghabiskan waktu dan energi secara tidak produktif atau hanya dengan hal-hal yang mereka anggap penting saja, dengan mengabaikan hal yang lain yang mungkin lebih penting atau sama pentingnya.
2. Ciri-ciri pengendalian diri (*self control*)

Ciri-ciri seseorang mempunyai kontrol diri antara lain:

- a. Kemampuan untuk mengontrol perilaku yang ditandai dengan kemampuan menghadapi situasi yang tidak

---

<sup>28</sup>Dita Rizkya Elnina, "Kemampuan *self control* mahasiswa dari perilaku *impulsive buying* terhadap produk *fashion* " PSIKODINAMIKA: JURNAL LITERASI PSIKOLOGI Volume 2, No. 1, Januari 2022. 001 – 019

<sup>29</sup>N. Ubaedi, *Jurus Menggapai Hidayah*, (Jakarta: Pustaka Qalami, 2005),169

<sup>30</sup>Syamsul Bachri Thalib, *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*, (Jakarta : PT Pranamedia, 2013),107

diinginkan dengan cara mencegah atau menjahui situasi tersebut, mampu mengatasi frustrasi dan ledakan emosi.

- b. Kemampuan menunda kepuasan dengan segera untuk mengatur perilaku agar dapat mencapai sesuatu yang lebih berharga atau lebih diterima oleh masyarakat.
- c. Kemampuan mengantisipasi peristiwa dengan mengantisipasi keadaan melalui pertimbangan secara objektif,
- d. Kemampuan menafsirkan peristiwa dengan melakukan penilaian dan penafsiran suatu keadaan dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif
- e. Kemampuan mengontrol keputusan dengan cara memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya.

Orang yang rendah kemampuan mengontrol diri cenderung akan reaktif dan terus reaktif (terbawa hanyut ke dalam situasi yang sulit). Sedangkan orang yang tinggi kemampuan mengendalikan diri akan cenderung proaktif (punya kesadaran untuk memilih yang positif).<sup>31</sup>

### 3. Aspek-aspek pengendalian diri ( *self control* )

Menurut Averill (dalam Syamsul Bahri Thalib) kontrol diri dibedakan atas tiga kategori, yaitu kontrol kognitif (*cognitive control*), kontrol keputusan (*decision control*), dan kontrol perilaku (*behavior control*).

#### a. Kontrol kognitif (*cognitive control*)

Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menafsirkan, menilai atau menggabungkan suatu kejadian untuk mengurangi tekanan. Aspek ini terbagi menjadi dua komponen yaitu memperoleh informasi (*information again*) dan melakukan penilaian (*appraisal*).

---

<sup>31</sup>M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Jakarta: Ar-Ruzz Media, 2018 ), 22.



Kemampuan memperoleh informasi yaitu informasi yang dimiliki individu untuk menilai dan menafsirkan suatu keadaan dengan memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.<sup>32</sup> Kemampuan untuk memperoleh informasi yakni kemampuan individu dalam mencari sumber informasi, memperoleh dan mengolah sumber informasi untuk dirinya. Kemampuan untuk melakukan penilaian yakni kemampuan individu dalam menilai suatu peristiwa dan menarik pengalaman dari peristiwa.

b. Kontrol perilaku (*behavior control*)

Kontrol perilaku merupakan kesiapan terjadinya suatu respon yang dapat secara langsung memengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini dibagi menjadi dua komponen yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administrasion*) dan mengatur stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan adalah kemampuan dalam menentukan siapa yang mengendalikan situasi dan keadaan, dirinya sendiri, orang lain atau sesuatu yang berasal dari luar dirinya. Kemampuan mengatur stimulus adalah kemampuan untuk dapat mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki untuk dihadapi.<sup>33</sup>

c. Kontrol keputusan (*decision control*)

Mengontrol keputusan adalah kemampuan individu untuk memilih dan menentukan tujuan yang ingin dicapainya. Kemampuan mengontrol keputusan ini dapat berfungsi dengan baik, jika individu mempunyai kesempatan, kebebasan, dan caracara lain dalam melakukan sebuah tindakan.<sup>34</sup> Kemampuan untuk memilih hasil atau tindakan yang diyakini atau disetujui yakni kemampuan individu dalam berkomitmen dan percaya diri.

---

<sup>32</sup>Ibid,30

<sup>33</sup>Ibid,29-30

<sup>34</sup>Ibid,31

#### 4. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengendalian diri (*self control*)

Baumister & Boden mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri antara lain:<sup>35</sup>

##### a. Orang tua

Hubungan anak dengan orang tua memberikan bukti bahwa ternyata orang tua mempengaruhi kontrol diri anak-anaknya. Orang tua mendidik anak-anaknya dengan keras dan secara otoriter akan menyebabkan anak-anaknya kurang dapat mengendalikan diri serta kurang peka terhadap peristiwa yang dihadapi. Sebaiknya orang tua sejak dini sudah mengajari anak untuk mandiri memberikan kesempatan untuk menentukan keputusannya sendiri, maka anak akan lebih mempunyai kontrol diri yang kuat.

##### b. Budaya

Setiap individu yang hidup dalam suatu lingkungan akan terkait pada budaya di lingkungan tersebut. Setiap lingkungan mempunyai budaya yang berbeda-beda. Hal demikian mempengaruhi kontrol diri individu sebagai anggota lingkungan tersebut.

##### c. Kognitif

Berkenaan dengan kesadaran berupa proses-proses seseorang menggunakan kegiatan yang dilakukan untuk mencapai suatu proses dan cara-cara yang tepat atau strategi yang sudah dipikirkan untuk mengubah stressor. Individu yang menggunakan kemampuan diharapkan dapat memanipulasi tingkah laku sendiri melalui proses intelektual. Jadi kemampuan intelektual individual mempengaruhi seberapa besar individu memiliki kontrol diri.

---

<sup>35</sup>Wahyu Utami, *Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Self Control Pada PTRM (Program Terapi Rumatan Metadon)*, Jurnal Psikologi, Program Studi Psikologi Islam Institut Agama Islam Tribakti Islam Kediri, 92.

d. Usia

Bertambahnya usia pada dasarnya akan diikuti dengan bertambahnya kematangan dalam berfikir dan bertindak. Hal ini dikarenakan pengalaman hidup yang telah dilalui lebih banyak dan bervariasi, sehingga akan sangat membantu dalam memberikan reaksi terhadap situasi yang dihadapi. Orang yang lebih tua cenderung memiliki kontrol diri yang baik dibanding orang yang muda

e. Kepribadian

Kepribadian mempengaruhi kontrol diri dalam konteks bagaimana seseorang dengan tipikal bereaksi dengan tekanan yang dihadapinya dan berpengaruh pada hasil yang akan diperolehnya. Setiap orang mempunyai kepribadian yang berbeda (unik) dan hal yang akan membedakan pola reaksi terhadap situasi yang dihadapi. Ada seseorang yang cenderung reaktif terhadap situasi yang dihadapi, khususnya yang menekan secara psikologis, tetapi ada juga seseorang yang lamban memberikan reaksi.<sup>36</sup>

5. Jenis-jenis pengendalian diri (*self control* )

Menurut Block & Block, sebagaimana dikutip oleh Ghufro mengemukakan 3 jenis kontrol diri, yaitu:

- a. *Over Control* merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus.
- b. *Under Control* merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsivitas dengan bebas tanpa perhitungan yang masak.
- c. *Appropriate Control* merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat.<sup>37</sup>

---

<sup>36</sup> <http://garasikeabadian.blogspot.com/2013/03/pengendalian-diri-self-control.html>. Diakses pada tanggal 28 januari 2020.

<sup>37</sup> Iqbal Bafadal, "Self Control Dalam Menekan Perilaku Social Anxiety Pada Remaja," Al-Tazkiah, Vol. 10, No. 2, 2021, 167

## 6. Fungsi pengendalian diri ( *self control* )

Menurut Messina & Messina, sebagaimana dikutip oleh Gunarsa pengendalian diri memiliki beberapa fungsi, yaitu:

- a. Membatasi perhatian individu kepada orang lain. Dengan adanya pengendalian diri, individu akan memberikan perhatian pada kebutuhan pribadinya pula, tidak sekedar berfokus pada kebutuhan, kepentingan, atau keinginan orang lain di lingkungannya. Perhatian yang terlalu banyak pada kebutuhan, kepentingan, atau keinginan orang lain, cenderung akan menyebabkan individu mengabaikan bahkan melupakan kebutuhan pribadinya.
- b. Membatasi keinginan individu untuk mengendalikan orang lain di lingkungannya. Dengan adanya pengendalian diri, individu akan membatasi ruang bagi aspirasi dirinya dan memberikan ruang bagi aspirasi orang lain supaya dapat terakomodasi secara bersama-sama. Individu akan membatasi keinginannya atas keinginan orang lain, memberikan kesempatan kepada orang lain untuk berada dalam ruang aspirasinya masing-masing, atau bahkan menerima aspirasi orang lain tersebut secara penuh.
- c. Membatasi individu untuk bertingkah laku negatif. Individu yang memiliki pengendalian diri akan terhindar dari berbagai tingkah laku negatif. Pengendalian diri memiliki arti sebagai kemampuan individu untuk menahan dorongan atau keinginan untuk bertingkah laku (negative) yang tidak sesuai dengan norma sosial. Tingkah laku negative yang tidak sesuai dengan norma social tersebut meliputi ketergantungan pada obat atau zat kimia, ketergantungan pada alkohol, rokok, serta ketergantungan untuk bermain judi.
- d. Membantu individu untuk memenuhi kebutuhan hidup secara seimbang. Pemenuhan kebutuhan hidup menjadi motif bagi setiap individu dalam bertingkah laku. Pada saat individu bertingkah laku untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, boleh jadi individu memiliki ukuran melebihi

kebutuhan yang harus dipenuhinya. Individu yang memiliki pengendalian diri yang baik, akan berusaha memenuhi kebutuhan hidupnya dalam takaran yang sesuai dengan kebutuhan yang ingin dipenuhinya. Dalam hal ini, pengendalian diri membantu individu untuk menyeimbangkan pemenuhan kebutuhan hidup, seperti tidak memakan makanan secara berlebihan, tidak melakukan hubungan seks berlebihan berdasarkan nafsu semata-mata, atau tidak melakukan kegiatan berbelanja secara berlebihan melampaui batas kemampuan keuangan.



## DAFTAR RUJUKAN

### Buku

- J.P Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada, 2009.
- M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*. Jakarta: Ar-Ruzz Media, 2018.
- Muhammad Idrus, *Metodologi Penelitian Ilmu Sosial*. Yogyakarta: Gelora Aksara Pratama, 2009.
- N. Ubaedi, *Jurus Menggapai Hidayah*, Jakarta: Pustaka Qalami, 2005.
- Nikmawati Fenti, *Bimbingan Konseling*, Jakarta: Rajawali Pers, 2011.
- Prayitno, Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: PT Rineka Cipta, 2015
- Samuel, *Konseling Profesi dan Menyeluuh*, Jakarta, 2012.
- Singgih D. Gunarsa, *Dari Anak Sampai Lanjut Usia: Bunga Rampai Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Gunung Mulia, 2009.
- Sofyan S Willis, *Konseling Individual, Teori dan Praktek*. Jakarta: Alfabeta, 2013.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta, 2018.
- Sutirna, *Bimbingan dan Konseling*, Yogyakarta, 2013.
- Syamsul Bachri Thalib, *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Jakarta: Kencana, 2010.

Yusuf Syamsu & A. Juntika Nurhisn, *Landasan Bimbingan Dan Konseling*. Bandung : Remaja Rosda Karya,2010.

Yusuf Syamsu, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, Bandung,2012.

### **Sumber ilmiah**

Aldi Prawiratama, “*Masa Pengenalan Dan Lingkungan Penyesuaian Diri Narapidana Lansia Dalam Rumah Tahnan Negara*” JUSTITIA: Jurnal Ilmu Hukum dan Humaniora. Vol.7 No.2 (2020),1

Miya kholifah “*Konseling Individual Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Pecandu Narkoba Di Rumah Rehabilitasi House Of Serenity Bandar Lampung*” ( skripsi : uin raden intan lampung, 2016)

Muthia Hanum, Prayitno dan Herman Nirwana, *Efektivitas Layanan Konseling Perorangan Meningkatkan Kemandirian Siswa Dalam Menyelesaikan Masalah Belajar*. Universitas Negeri Padang: Jurnal Konseling Vol. 4 No. 3, 2015.

Rusdiana “*Pengaruh Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Pengguna Sosial Media Di Smp N 2 Semarang*”( skripsi : uin suska riau,2020)

Sus kurniawan “*Pengaruh Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Pengguna Sosial Media Di Smp N 2 Semarang*” ( skripsi : universitas negeri semarang, 2013)

## **Jurnal**

Dita Rizky Elnina, “Kemampuan self control mahasiswa ditinjau dari perilaku impulsive buying terhadap produk fashion ”  
PSIKODINAMIKA: JURNAL LITERASI PSIKOLOGI  
Volume 2, No. 1, Januari 2022. 001 – 019

Wahyu Utami, *Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Self Control Pada PTRM (Program Terapi Rumatan Metadon). Institut Agama Islam Tribakti Islam: Jurnal Psikologi.*

Iqbal Bafadal, “*Self Control Dalam Menekan Perilaku Social Anxiety Pada Remaja,*” Al-Tazkiah, Vol. 10, No. 2, 2021, 167.

## **online**

<http://garasikeabadian.blogspot.com/2013/03/pengendalian-diri-self-control.html>. Diakses pada tanggal 28 januari 2020.

## **Sumber Wawancara**

Febriyansyah, Kepala Rutan kelas IIB Baturaja

Febrianan aini, Konselor Rutan kelas IIB baturaja

Tiara Nisya, Warga Binaan Pemasyarakatan Rutan kelas IIB Baturaja

Vina Trynata Putri, Warga Binaan Pemasyarakatan Rutan kelas IIB Baturaja

Marisa Putri, Warga Binaan Pemasyarakatan Rutan kelas IIB Baturaja