

**BIMBINGAN PRIBADI UNTUK MENINGKATKAN KONTROL
DIRI BAGI KLIEN PEMASYARAKATAN DI BALAI
PEMASYARAKATAN (BAPAS)
KELAS II B KOTABUMI**

SKRIPSI

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

Oleh

**YANTI KORI'AH
NPM : 1941040290**

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam



**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1445 H/ 2024 M**

**BIMBINGAN PRIBADI UNTUK MENINGKATKAN KONTROL
DIRI BAGI KLIEN PEMASYARAKATAN DI BALAI
PEMASYARAKATAN (BAPAS)
KELAS II B KOTABUMI**

SKRIPSI

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

Oleh

**YANTI KORI'AH
NPM : 1941040290**

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

**Pembimbing 1 : Dr. Faizal. S.Ag, M.Ag
Pembimbing 2 : Umi Aisyah, M.Pd.I**

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1445 H/ 2024 M**

ABSTRAK

Narapidana yang mendapatkan pembebasan bersyarat pada saat keluar dari tahanan atau menjalani sisa pidananya diluar lembaga pemasyarakatan memiliki kontrol diri yang rendah terutama didalam lingkungan masyarakat. Hal ini membuat klien yang mendapatkan pembebasan bersyarat setelah keluar dari penjara memiliki kemungkinan akan kembali melakukan tindakan kejahatan yang sama, sehingga pembimbing kemasyarakatan perlu melakukan bantuan dengan cara memberikan bimbingan untuk mengontrol perilaku diri klien. Tujuan penelitian ini adalah bagaimana pelaksanaan bimbingan pribadi untuk meningkatkan kontrol diri bagi klien pemasyarakatan di Balai Pemasyarakatan (BAPAS) Kelas II B Kotabumi.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan jenis penelitian *field research* (penelitian lapangan). Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Penentuan sumber data pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Sumber data primer pada penelitian ini berjumlah 6 orang terdiri dari 3 klien pemasyarakatan, 1 kepala Bapas, 1 sub seksi bimbingan klien dewasa dan 1 pembimbing kemasyarakatan. Teknik analisis data yang digunakan dengan cara reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan/verifikasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelaksanaan program bimbingan pribadi untuk meningkatkan kontrol diri bagi klien pemasyarakatan di Balai Pemasyarakatan Kelas II B Kotabumi telah dilaksanakan melalui beberapa tahapan yaitu, 1) perencanaan, dalam kegiatan ini pembimbing kemasyarakatan perlu mempersiapkan meliputi registrasi/absensi,tempat, waktu dan materi kegiatan. 2) pelaksanaan yang terdiri dari tahap awal yaitu identifikasi masalah untuk mengetahui permasalahan yang sedang dialami oleh klien. Tahap lanjut yaitu sesi bimbingan dan konseling menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy* dan tahap akhir yaitu menyampaikan kembali pesan untuk klien. 3) evaluasi yaitu penilaian sebagai tolak ukur keberhasilan bimbingan yang telah dilaksanakan. 4) tindak lanjut yaitu bekerjasama dengan pihak ketiga sebagai pengentasan masalah pada klien. Jadi, setelah melalui proses bimbingan pribadi untuk meningkatkan kontrol diri bagi klien pemasyarakatan bahwa klien sudah mulai menunjukkan perubahan dan perkembangan pada kontrol dirinya kearah yang lebih baik, perubahan sikap dan perilaku pada diri klien yang sudah melakukan bimbingan seperti yang awalnya selalu berkata kasar, sudah mulai

ditinggalkan, Perubahan emosi yang dimaksud disini yaitu perubahan perasaannya ketika terkena kasus yang dirasakan klien seperti malu, menyesal sekarang sudah mulai mereda. Hal ini dibuktikan dengan yang awalnya klien tidak mau bersosialisasi dengan lingkungan sekitar sekarang sudah mau mengikuti kegiatan-kegiatan yang ada di masyarakat. Sedangkan untuk perubahan kognitif yang dimaksud disini yaitu mulai muncul kesadaran akan hukum untuk tidak mendekati atau bahkan melakukan pelanggaran hukum lagi.

Kata Kunci : *Bimbingan Pribadi, Kontrol Diri, Klien Pemasyarakatan*



ABSTRACT

Prisoners who receive parole when they are released from detention or serve the remainder of their sentence outside a correctional institution have low self-control, especially in the community. This means that clients who receive parole after being released from prison have the possibility of committing the same crime again, so community counselors need to provide assistance by providing guidance to control the client's behavior. The aim of this research is how to implement personal guidance to increase self-control for correctional clients at the Balai Pemasyarakatan (BAPAS) Class II B Kotabumi.

This research uses a descriptive qualitative method with the type of field research. This research uses data collection techniques through interviews, observation and documentation. Determining the data source in this study used a purposive sampling technique. The primary data sources in this research were 6 people consisting of 3 correctional clients, 1 head of Bapas, 1 adult client guidance sub section and 1 community counselor. Data analysis techniques used are data reduction, data presentation, and conclusions/verification.

The results of this research show that the implementation of the personal guidance program to increase self-control for correctional clients at the Kotabumi Class II B Correctional Center has been implemented through several stages, namely, 1) planning, in this activity community counselors need to prepare including the registration/attendance, place, time and activity materials. 2) implementation consisting of the initial stage, namely problem identification to find out the problems being experienced by the client. The next stage is the guidance and counseling session using a rational emotive behavior therapy approach and the final stage is conveying the message back to the client. 3) evaluation, namely assessment as a measure of the success of the guidance that has been implemented. 4) follow-up, namely collaborating with third parties to solve problems for clients. So, after going through the personal guidance process to increase self-control for correctional clients, the client has begun to show changes and developments in his self-control towards a better direction, changes in attitudes and behavior in clients who have carried out guidance, such as those who initially always said harshly, have begun abandoned, the emotional change referred to here is the change in feelings when exposed to a case that the client feels, such as shame, regret, now it has begun to subside. This is proven by the fact that initially the client did not want to socialize with the surrounding

environment, but now he wants to take part in activities in the community. Meanwhile, the cognitive change referred to here is that awareness of the law begins to emerge so as not to approach or even violate the law again.

Keywords: *Personal Guidance, Self-Control, Correctional Clients*



SURAT PERNYATAAN ORISINIL

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Yanti Kori'ah
Npm : 1941040290
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Bimbingan Pribadi Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Bagi Klien Pemasayarakatan di Balai Pemasayarakatan (BAPAS) Kelas II B Kotabumi” adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusunan sendiri. Bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali bagian yang telah dirujuk dan disebutkan dalam footnote atau daftar rujukan. Apabila dilain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar tanpa paksaan dari pihak manapun.

Bandar Lampung 21 Januari 2024

Penulis,



Yanti Kori'ah
NPM.1941040290



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

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

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : Bimbingan Pribadi Untuk Meningkatkan
Kontrol Diri Bagi Klien Pemasyarakatan Di
Balai Pemasyarakatan (BAPAS) Kelas II B
Kotabumi**

Nama : Yanti Kori'ah
NPM : 1941040290
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

MENYETUJUI

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

Pembimbing I,

Pembimbing II

Dr. Faizal S.Ag, M.Ag
NIP. 196901171996031001

Umi Aisyah, M.Pd.I
NIP.198909012018012003

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**

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

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **“Bimbingan Pribadi Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Bagi Klien Pemasarakatan Di Balai Pemasarakatan (BAPAS) Kelas II B Kotabumi”**, disusun Oleh Yanti Kori'ah, NPM : 1941040290, Jurusan: Bimbingan dan Konseling Islam, Telah di Ujikan dalam Sidang Munaqosah di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, UIN Raden Intan Lampung Pada Hari/ Tanggal : Kamis, 29 Februari 2024, Pukul 11:00-12:30 WIB diruang Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.

TIM MUNAQOSAH

Ketua Sidang : Dr. Hj. Rini Setiawati, S.Ag., M.Sos.I (.....)

Sekretaris : Fiqih Amalia, M.Psi., Psikolog (.....)

Penguji I : Dr. Fitriyanti, MA (.....)

Penguji II : Dr. Faizal, S.Ag., M.Ag (.....)

Penguji III : Umi Aisyah, M.Pd.I (.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi



Umi Syukur, M.Ag

198511011995031001

MOTTO

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَبِيمِ وَالْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ^{١٣٤}

وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

“(yaitu) orang-orang yang selalu berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, orang-orang yang mengendalikan kemurkaannya, dan orang-orang yang memaafkan (kesalahan) orang lain . Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan.”

(Q.S Ali-Imran:134)



PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kehadirat Allah Swt. atas segala nikmat yang diberikan, skripsi ini saya persembahkan untuk orang-orang yang sangat saya sayangi dan cintai yang telah memberikan dukungan serta motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Bimbingan Pribadi Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Bagi Klien Pemasarakatan Di Balai Pemasarakatan (BAPAS) Kelas II B Kotabumi.” Skripsi ini sebagai bukti dan kasih ku kepada:

1. Kepada orang tuaku tercinta, Bapak Sulaiman dan Ibu Masitoh yang senantiasa selalu menjadi *support system* terbaik, terimakasih yang tulus kuucapkan atas segala kasih sayang, pengorbanan yang begitu besar, selalu memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini. Dan tak henti-hentinya selalu mendo'akan dengan penuh keikhlasan untuk keberhasilan anak-anaknya.
2. Saudari tersayang Fitriyah,S.H., Nur Baiti,Amd.Keb serta kedua kakak ipar Rudi Irawan dan Hanif Muslim, S.Pd.I., dan tak lupa pula nenekku Sarni, serta segenap keponakan yang paling saya sayangi Sholihatul Jannah, Muallifah, Alea Hanifatus Salwa, dan Muhammad Fathur Rohman. Terima kasih banyak atas motivasi, semangat serta do'a yang diberikan padaku.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Yanti Kori'ah, lahir di Desa Muara Aman Kecamatan Bukit Kemuning Kabupaten Lampung Utara, 24 Agustus 2001. Anak ketiga dari tiga bersaudara dari pasangan Ibunda Masitoh dan Ayahanda Sulaiman.

Riwayat pendidikan yang ditempuh oleh penulis adalah dari pendidikan SDN 01 Muara Aman Bukit Kemuning Lampung Utara pada tahun 2013, kemudian melanjutkan pendidikan ke MTs Futuhiyyah 1 Bukit Kemuning Lampung Utara selesai pada tahun 2016, serta melanjutkan pendidikan MA Futuhiyyah 1 Bukit Kemuning Lampung Utara selesai pada tahun 2019. Dan melanjutkan di Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi dengan konsentrasi jurusan Bimbingan dan Konseling Islam.

Selama menjadi mahasiswa UIN Raden Intan Lampung penulis pernah mengikuti kegiatan kemahasiswaan dan melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Pada bulan Juni hingga Juli 2022 di Desa Sindang Agung, Kecamatan Tanjung Raja Lampung Utara.

Bandar Lampung, 21 Januari 2024
Hormat Saya

Yanti Kori'ah
NPM.1941040290

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarokatuh

Alhamdulillah rabbil'alamin puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan judul “ Bimbingan Pribadi Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Bagi Klien Pemasarakatan di Balai Pemasarakatan Kelas II B Kotabumi”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar sarjana sosial pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi , UIN Raden Intan Lampung. Selama proses pengerjaan skripsi sampai dengan selesai ini saya banyak menerima bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu dalam kesempatan ini saya menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. H.Abdul Syukur, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
2. Ibu Dr.Hj.Sri Ilham Nasution, M.Pd., Selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.
3. Bapak Dr.Faizal, S.Ag, M.Ag, selaku pembimbing I yang telah memberikan motivasi, dorongan, arahan serta sarannya dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Umi Aisyah, M.Pd.I, selaku Sekertaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam sekaligus pembimbing skripsi II, yang telah membimbing dengan sabar dan tak bosan-bosan nya telah memberikan kritikan saran serta masukan dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Bapak Ibu dosen program studi Bimbingan dan Konseling Islam yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama menuntut ilmu.
6. Bapak Weli, A. Md. IP, S.H, M.H, selaku Kepala Balai Pemasarakatan Kelas II B Kotabumi yang telah mengizinkan penulis melakukan penelitian. Beserta staf pegawai yang dengan

- rela dan ikhlas telah memberikan informasi dan data sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan.
7. Teman seperjuangan kelas E angkatan 2019 yang sudah menjadi bagian dari kisah dimasa perkuliahanku dan selalu memberi dukungan untuk setiap langkahku.
 8. Kepada Sahabat sekaligus Keluarga Kedua Kost Putri Al-Author, Meriyana, Sinta Alviningsih, Ayu Aggraini, Icha Mufasirroh Asy-Syauqi dan seluruh anak kost yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih sudah kebersamai dari petang ketemu petang untuk bertukar cerita, pembelajaran dalam segala hal, sehingga membuat kosan seperti rumah kedua dan tetap menjaga silaturahmi lewat komunikasi.
 9. Kepada kalian temanku, Sara Widyasari, Ayu Safitri Dewi dan Naelakun Arifah, terimakasih sudah kebersamai selama ini dan tetap menjaga silaturahmi lewat komunikasi.
 10. Kepada keluarga besar Sarni Family yang senantiasa mendukung dan mendo'akanku.
 11. Almamaterku tercinta Almamaterku tercinta Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam yang telah banyak memberiku ilmu pengetahuan dan pengalaman sehingga menjadikan ku lebih baik dalam segala berprosesnya.
 12. Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terimakasih banyak atas *support* nya dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga Allah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua, dan semoga kebaikan yang diberikan akan dibalas dengan kebaikan oleh Allah SWT didunia maupun diakhirat kelak. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua, amin ya rabbal alamin

Bandar Lampung, 21 Januari 2024
Penulis

Yanti Kori'ah
NPM.194104029

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS	vi
PERSETUJUAN	vii
PENGESAHAN	viii
MOTTO	ix
PERSEMBAHAN	x
RIWAYAT HIDUP	xi
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR BAGAN	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR TABEL	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
BAB I PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul.....	1
B. Latar Belakang Masalah.....	3
C. Fokus Dan Sub Fokus.....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	9
H. Metode Penelitian.....	11
I. Sistematika Pembahasan.....	19
BAB II BIMBINGAN PRIBADI DAN KONTROL DIRI	
A. Bimbingan Pribadi.....	21
1. Pengertian Bimbingan Pribadi.....	21
2. Tujuan Bimbingan Pribadi.....	23
3. Fungsi Bimbingan Pribadi.....	25
4. Tahap Pelaksanaan Bimbingan Pribadi.....	26
5. Bimbingan Pribadi Melalui Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt)</i>	27
B. Kontrol Diri.....	31
1. Pengertian Kontrol Diri.....	31

2. Fungsi Kontrol Diri	33
3. Aspek-Aspek Kontrol Diri	34
4. Jenis-Jenis Kontrol Diri.....	35
5. Indikator-indikator Kontrol Diri.....	36
6. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri...	38
7. Langkah-Langkah Untuk Mengontrol Diri	40

**BAB III GAMBARAN UMUM BALAI PEMASYARAKATAN
(BAPAS) KELAS II B KOTABUMI**

A. Gambaran Umum Balai Permaryarakatan Kelas IIB Kotabumi	43
1. Profil Balai Permaryarakatan (BAPAS) Kelas II B Kotabumi.....	43
a. Sejarah Singkat Balai permaryarakatan Kelas II B Kotabumi.....	43
b. Visi, Misi dan Tata Nilai Balai permaryarakatan Kelas II B Kotabumi	44
c. Sarana dan Prasarana Balai Permaryarakatan Kelas II B Kotabumi.....	47
d. Struktur Kepengurusan Balai permaryarakatan Kelas II B Kotabumi.....	48
e. Data Pegawai Balai Permaryarakatan Kelas II B Kotabumi.....	49
f. Tugas Pokok dan Fungsi Balai Permaryarakatan Kelas II B Kotabumi.....	50
g. Data Klien Permaryarakatan Bapas Kelas II B Kotabumi	52
B. Proses Pelaksanaan Bimbingan Pribadi Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Bagi Klien Permaryarakatan di BAPAS Kelas II B Kotabumi	52
1. Gambaran Kontrol Diri Klien Permaryarakatan.....	52
2. Tahapan-Tahapan Proses Bimbingan Pribadi Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Bagi Klien Permaryarakatan.....	55

BAB IV PROSES BIMBINGAN PRIBADI UNTUK MENINGKATKAN KONTROL DIRI BAGI KLIEN PEMASYARAKATAN DI BAPAS KELAS II B KOTABUMI

Analisis Proses Bimbingan Pribadi Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Bagi Klien Pemasyarakatan Di BAPAS Kelas II B Kotabumi..... 81

BAB V PENUTUP

A. Simpulan..... 93
B. Saran..... 94

**DAFTAR RUJUKAN
LAMPIRAN**



DAFTAR BAGAN

Bagan 1.1 Struktur Organisasi Balai Pemasarakatan Kelas II B Kotabumi	36
--	----



DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Logo Pengayoman dan logo Pemasarakatan 44



DAFTAR TABEL

Table 3.1 Sarana dan Prasarana Balai Pemasarakatan Kelas II B Kotabumi	47
Tabel 3.2 Data Pegawai Balai Pemasarakatan Kelas II B Kotabumi	49
Tabel 3.3 Data Klien Pemasarakatan Balai Pemasarakatan Kelas II B Kotabumi	52
Tabel 3.4 Gambaran Evaluasi Klien Pemasarakatan.....	78



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pedoman Observasi

Lampiran 2 Pedoman Wawancara

Lampiran 3 Dokumentasi Kegiatan

Lampiran 4 Surat Keterangan Judul Skripsi

Lampiran 5 Surat Keterangan Perubahan Judul Skripsi

Lampiran 6 Surat Izin Penelitian Ke Balai Pemasarakatan Kelas II B
Kotabumi

Lampiran 7 Surat Balasan Penelitian Dari Balai Pemasarakatan Kelas
II B Kotabumi

Lampiran 8 Lembar Konsultasi

Lampiran 9 Surat Keterangan Tunitin



BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Untuk menghindari terjadinya kesalahpahaman terhadap penelitian ini, maka penulis memandang perlu memberikan penegasan istilah-istilah yang terdapat di dalamnya. Adapun judul penelitian ini adalah “Bimbingan Pribadi Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Bagi Klien Pemasyarakatan di Balai Pemasyarakatan (BAPAS) Kelas II B Kotabumi.”

Bimbingan pribadi adalah proses pemberian bantuan kepada klien dalam mencapai tujuan dan tugas pengembangan individu dalam menciptakan individu yang mampu bersosialisasi dan beradaptasi terhadap lingkungannya dengan baik. Menurut Syamsu Yusuf dan A. Juantika Nur Ikhsan. Juga mengemukakan pendapatnya juga tentang bimbingan pribadi adalah bimbingan untuk membantu individu dalam memecahkan masalah-masalah pribadinya yang tergolong pada masalah pribadi ialah masalah hubungan dengan sesama teman, permasalahan dengan sifat dan kemampuan diri, penyesuaian diri dengan lingkungan pendidikan, dengan masyarakat tempat mereka tinggal dan penyelesaian konflik.¹

Berdasarkan pengertian diatas yang dimaksud bimbingan pribadi dalam penelitian ini adalah bimbingan yang dilakukan oleh balai pemsyarakatan dalam merubah pribadi seseorang menjadi lebih baik setelah terpidana akibat pelanggaran hukum yang ia lakukan guna menyadari kesalahannya dan tidak kembali mengulangi tindak pidananya.

Menurut Goldfried dan Merbaum, kontrol diri adalah suatu kemampuan yang digunakan individu untuk menyusun, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah yang lebih positif. Selain itu, kontrol diri juga menggambarkan tentang keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perintah yang

¹Syamsu Yusuf & A. Juantika Nur Ikhsan, *Landasan Bimbingan Dan Konseling*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2006),11.

telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan.²

Kontrol diri adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan perilakunya dengan cara menahan, mengatur atau mengarahkan dorongan keinginan dengan berbagai pertimbangan agar pengambilan keputusan yang salah dapat dihindari. Semakin tinggi tingkat kontrol diri seseorang, maka semakin kuat pengendalian tingkah laku yang bertentangan dengan norma sosial sehingga membawa seseorang pada perilaku yang positif.³ Pengendalian diri merupakan salah satu kemungkinan yang dapat dikembangkan dan digunakan individu dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi di lingkungan sekitarnya.⁴

Dalam penelitian ini yang dimaksud oleh peneliti mengenai kontrol diri yaitu upaya dalam mengendalikan diri atau mengontrol diri terhadap emosi dan individu cenderung akan mengubah perilakunya sesuai dengan permintaan situasi sosial yang kemudian dapat mengatur kesan yang dibuat perilakunya lebih responsif yang dilatar belakangi oleh faktor keluarga, lingkungan dan ekonomi.

Klien pasyarakatan adalah seseorang yang berada dalam bimbingan Balai Pasyarakatan yang mendapatkan pembebasan bersyarat, karena sudah selesai menjalani hukuman di Lembaga Pasyarakatan dengan beberapa pertimbangan sesuai dengan ketentuan lembaga, yang tetap menjalani wajib lapor serta pendampingan, dan pembimbingan yang dilakukan oleh Balai Pasyarakatan.

Berdasarkan pengertian tersebut yang dimaksud dengan klien pasyarakatan adalah seseorang yang sedang menjalani bimbingan di Balai Pasyarakatan setelah menjalani kehidupan

² M. Nur Ghufro dan Risnawati, "Teori-Teori Psikologi", (Yogyakarta : Ar-Ruzz Media 2010),22

³ Nisrina Nibras Nofitriani, *Hubungan Anatara Kontrol Diri Dan Harga Diri Dengan Perilaku Konsumtif Terhadap Gadget Pada Siswa Kelas XIII SMAN 8 Bogor*, Jurnal IKRA-ITH Humaniora, Vol. 4, No. 1 (2020)

⁴ Ryan Setya Nugroho, *Pengaruh Self Control Dan Self Esteem Dalam Pencegahan Residivis Narapidana*, Justitia : Jurnal Ilmu Hukum Dan Humaniora, Vol. 9, No. 2 (2022)

di lembaga pemasyarakatan agar memiliki perilaku yang lebih baik untuk kembali berbaaur degan lingkungan masyarakat.

Balai Pemasyarakatan (BAPAS) merupakan Unit Pelaksanaan Teknis (UPT) di bidang pemasyarakatan yang melaksanakan tugas dan fungsi yaitu penelitian kemasyarakatan, pendampingan, pembimbingan, dan pengawasan.⁵ Balai pemasyarakatan yang dimaksud adalah unit pelaksanaan teknis pemasyarakatan yang bertugas melakukan pembinaan terhadap klien pemasyarakatan yang baru saja keluar dari lembaga pemasyarakatan, untuk dilaksanakan pendamping serta pelatihan yang di lakukan oleh balai pemasyarakatan sehingga membuat klien pemasyarakatan lebih mudah berinteraksi dengan masyarakat.

Berdasarkan dengan uraian tersebut, yang dimaksud dalam penelitian ini adalah mengkaji atau meneliti tentang pelaksanaan Bimbingan Pribadi Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Bagi Klien Pemasyarakatan di Balai Pemasyarakatan (BAPAS) Kelas II B Kotabumi. Penelitian ini merupakan penelitian yang akan mengkaji terkait proses bimbingan pribadi untuk meningkatkan kontrol diri bagi klien pemasyarakatan agar membantu klien dalam merubak perilaku diri seseorang supaya menjadi lebih baik, sehingga pada saat kembali ke lingkungan masyarakat dan tidak mengulangi kembali tidakan pidananya.

B. Latar Belakang

Pada era globalisasi, dinamika pertumbuhan budaya dan pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, melahirkan persaingan melalui berbagai hal dalam kehidupan manusia, seperti ideologi, sosial, ekonomi, seni, etika, maupun moral. Banyak perubahan yang terjadi pada nilai-nilai yang terkandung didalamnya, seperti matrealisme, hedonisme dan sebagainya. Hal ini juga mengakibatkan perubahan nilai yang terdapat dalam kemasyarakatan. Perubahan tersebut juga berdampak pada perilaku manusia. Perubahan positif akan menguntungkan bagi masyarakat sedangkan perubahan negatif

⁵ “Pasal 1 Angka 24 Undang-Undang Sistem Peradilan Anak,” t.t.

dapat menyebabkan keresahan dalam kehidupan masyarakat sebagai akibat manusia yang berperilaku negatif, seperti melakukan tindakan kriminal.⁶

Tindakan kriminal merupakan perbuatan atau rangkaian perbuatan manusia yang berlawanan dengan undang-undang atau peraturan yang berlaku, dimana harus diadakannya penjatuhan hukum kepada pelanggaran yang telah dilakukan. Dengan adanya upaya pengadaan pidana maka terdapat harapan bahwa tindak kejahatan dapat dikondisikan dengan baik. Adanya pidana yang berlaku menjadi hal yang penting juga dalam tatanan hidup masyarakat.⁷

Narapidana bisa menjalani masa pidananya diluar pembinaan Lembaga Pemasyarakatan yaitu di Balai Pemasyarakatan dengan syarat telah menjalani dua pertiga (2/3) dari lamanya pidana yang dijatuhkan kepadanya, yang sekurang-kurangnya harus Sembilan (9) bulan, maka ia berhak mendapatkan pembebasan bersyarat. Kemudian Direktorat Jenderal Pemasyarakatan mengatakan bahwa, sekalipun narapidana yang menerima program pembebasan bersyarat dan bahkan harus keluar dari institusi tersebut. Namun, masih terikat dengan masa percobaan. Masa percobaan termasuk sisa pidana yang harus dilaksanakannya. Oleh karena itu, tingkah lakunya dalam masyarakat perlu mendapat pembinaan secara terus menerus dan jika melanggar syarat-syarat yang ditentukan harus menjalani pidana yang belum dijalannya.

Dengan adanya pembebasan bersyarat di perlukannya pembimbingan dan pengawasan kepada narapidana yang telah menerima pembebasan bersyarat supaya dapat mengontrol diri untuk kehidupan yang baik. Oleh sebab itu, salah satu unit di luar lembaga pemasyarakatan yang memiliki peran guna dapat mengontrol diri dan mengembalikan kepercayaan diri mantan

⁶ Andriana Dwi Putra, Dkk. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kriminalitas Di Indonesia Tahun 2018," *Indonesian Journal Of Applied Statistics* 3 (2020): 123.

⁷ Daulat, P.A.S, *Urgensi Penggunaan Sanksi Hukum Pidana Dalam Konteks Penanggulangan Kejahatan*. Hukum dan Dinamika Masyarakat, 1 (2018): 79-86

narapidana yaitu Balai Pemasyarakatan atau disebut sebagai Bapas. Pada pelaksanaanya, pihak Bapas memberikan pengawasan dan pembimbingan terhadap klien untuk memastikan bahwa mereka telah mematuhi persyaratan yang telah ditentukan sebelumnya. Fungsi pengawasan dan pembimbingan ini merupakan salah satu fungsi penting dalam proses penegakkan hukum yang telah dilakukan oleh pihak Pembimbing Kemasyarakatan Bapas, dengan tujuan untuk mencegah terjadinya penyimpangan dalam pelaksanaan reintegrasi sosial. Hal ini yang membuat pengawasan dan pembimbingan menjadi penting karena untuk meminimalisir potensi klien yang akan mengulangi tindak kejahatan kembali ataupun melanggar syarat yang telah ditentukan (*residivis*).

Gottfredson dan Hirschi mengemukakan bahwa gagalnya pembentukan kontrol diri akan mengakibatkan individu mudah terlibat tindakan kriminalitas. Mereka juga memaparkan bahwa Individu dengan kontrol diri yang rendah ialah pribadi yang terobsesi mengikuti kata hati nurani, egois, dan bertindak tanpa berpikir ulang dalam menghadapi tekanan.⁸

Seseorang yang memiliki tingkah laku baik akan mendapatkan penghargaan dari masyarakat, akan tetapi sebaliknya jika seseorang bertingkah laku tidak baik maka orang itu akan menimbulkan kekacauan dalam masyarakat. Mereka yang dapat mengontrol dan mengembangkan kepribadiannya yang positif akan dapat menghasilkan banyak manfaat bagi dirinya sendiri maupun bagi orang lain. Sedangkan mereka yang tidak bisa mengontrol kepribadiannya dan cenderung terombang ambing oleh perkembangan akan terseret arus kemana akan mengalir.

Berdasarkan hasil wawancara bahwasanya masih terdapat klien yang kembali melakukan tindak kejahatannya, hal tersebut terjadi karena faktor lingkungan atau pergaulan yang mendukung untuk kembali melakukan hal-hal negatif, terpaku pada emosi sesaat. Selain permasalahan tersebut, terdapat kendala pada klien

⁸ Ide Bagus Siaputra, *Prokrastinasi Akademik Dan Self Control Pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya* (Fakultas Psikologi , Universitas Surabaya, 2017) Diakses Pada 02 April 2023 Pukul 05.23 WIB.

pemasyarakatan setelah keluar dari lapas ataupun rutan yaitu tidak diterima atau diasingkan oleh masyarakat sehingga klien pemasyarakatan mengalami kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri dengan lingkungannya dan kesusahan dalam mencari pekerjaan.⁹

Kontrol diri merupakan kemampuan dalam menyusun, membimbing, mengatur, atau mengarahkan dorongan keinginan dengan berbagai pertimbangan agar mampu mengambil keputusan dan mampu menghindari keputusan yang salah. Semakin tinggi tingkat kontrol diri seseorang, maka semakin kuat pengendalian tingkah laku yang bertentangan dengan norma sosial sehingga membawa seseorang ke perilaku yang positif. Salah satu ciri kontrol diri yang rendah ialah rentan dengan berbagai masalah seperti, rentan mengalami frustrasi, emosi mudah meledak, dan temperamental serta lebih memilih menyelesaikan sesuatu secara fisik daripada mengandalkan kognitif.

Oleh karena itu, pengendalian diri sangat penting terutama untuk seseorang yang sudah pernah berada di dalam tahanan. Pengendalian diri pada individu tidaklah sama kontrol atas perilaku seseorang sebagai penyelamat psikologis. Orang yang memiliki pengendalian diri yang baik dapat menjauhi perilaku yang mendesak dan memuaskan keinginan adatif. Di sisi lain, orang yang memiliki pengendalian diri yang rendah tidak akan mampu mengikuti perilaku dan tindakannya sehingga tidak dapat lagi menahan godaan dan dorongan hati.

Bimbingan pribadi diberikan kepada klien pemasyarakatan berharap untuk menjadi manusia yang lebih baik dan menyadari kesalahannya, melalui upaya peningkatan kesadaran intelektual, agama, bermasyarakat, hukum, kesadaran berbangsa dan bernegara, dengan menghilangkan faktor-faktor yang dapat menimbulkan klien pemasyarakatan mengulangi kesalahannya kembali.¹⁰

⁹ Risky Amalia, Wawancara Dengan Pembimbing Kemasyarakatan BAPAS Kleas II B Kotabumi, 11 Maret 2023.

¹⁰ Muhamaad Ega Setiawan Poetra, Padmano Wibowo, "Peran Pembimbing Kemasyarakatan Guna Mencegah Residivisme Pada Balai Pemasyarakatan Kelas I Jakarta Barat," *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan Undiksha*, Vol. 10, no 1 (2022)

Balai Pemasarakatan merupakan lembaga yang mempunyai tugas guna untuk membimbing, mendampingi, mengawasi dan melatih klien pemasarakatan agar mereka dapat kembali bermasyarakat dan diterima baik oleh lingkungannya. Klien pemasarakatan yang berada dalam bimbingan Balai Pemasarakatan diharuskan untuk melakukan wajib lapor yang di sepakati antara Pembimbing Kemasyarakatan dan klien pemasarakatan.

Dari uraian diatas, dapat diamati sebagaimana pentingnya kontrol diri, dengan memberikan layanan bimbingan pribadi di BAPAS Kelas II B Kotabumi membantu dalam proses bimbingan narapidana setelah keluar dari Lapas. Agar dapat mengontrol diri dan merubah perilaku diri seseorang supaya menjadi lebih baik, sehingga pada saat kembali ke lingkungan masyarakat dan tidak mengulangi tindak pidananya. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk meneliti dan mengkaji lebih lanjut mengenai bagaimana proses pelaksanaan bimbingan pribadi untuk meningkatkan kontrol diri bagi klien pemasarakatan di BAPAS Kelas II B Kotabumi.

C. Fokus dan Sub Fokus Masalah

Penelitian ini difokuskan kepada pelaksanaan bimbingan pribadi di Balai Pemasarakatan (BAPAS) Kelas II B Kotabumi untuk meningkatkan kontrol diri bagi klien pemasarakatan yang diberikan oleh pembimbing kemasyarakatan (PK).

Adapun sub fokus dalam penelitian ini yaitu mengenai pelaksanaan bimbingan pribadi untuk meningkatkan kontrol diri bagi klien pemasarakatan di Balai Pemasarakatan (BAPAS) Kelas II B Kotabumi.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis merumuskan masalah yang akan menjadi acuan dalam penelitian ini yaitu : Bagaimana Pelaksanaan Bimbingan Pribadi Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Bagi Klien Pemasarakatan di Balai Pemasarakatan (BAPAS) Kelas II B Kotabumi?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pelaksanaan Bimbingan Pribadi Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Bagi Klien Pemasayarakatan di Balai pemasayarakatan (BAPAS) Kelas II B Kotabumi.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi masyarakat umum dan khususnya bagi mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam baik secara teoritis dan praktis, di antaranya:

1. Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini dimaksudkan untuk menambah wawasan dan dapat dijadikan sumber ilmu pengetahuan di Bimbingan dan Konseling Islam khususnya dalam bimbingan pribadi untuk meningkatkan kontrol diri bagi klien pemasayarakatan di Balai Pemasayarakatan Kelas II B Kotabumi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti sehingga dapat memberikan pemahaman dan pengetahuan tentang bagaimana pelaksanaan bimbingan pribadi untuk meningkatkan kontrol diri bagi klien pemasayarakatan.

b. Bagi Pembimbing Kemasyarakatan

Penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat bagi pembimbing kemasyarakatan tentang bagaimana cara menyelesaikan permasalahan yang ada pada klien.

c. Bagi Klien Pemasayarakatan

Penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat atau motivasi bagi mantan narapidana atau klien pemasayarakatan agar mengikuti secara baik proses pembimbing kemasyarakatan dalam melakukan

bimbingan untuk dapat mengontrol diri klien di Balai Pemasarakatan Kelas II B Kotabumi.

G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Terdapat beberapa referensi-referensi yang mempunyai kemiripan dengan judul peneliti” Bimbingan Pribadi Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Bagi Klien Pemasarakatan di BAPAS Kelas II B Kotabumi” yang dapat peneliti jadikan sebagai tinjauan pustaka yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian yang pertama adalah penelitian yang dilakukan oleh Amanda Fildza Shabrina Mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta Dengan Judul “ Penerapan Konseling Individu Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Meningkatkan *Self Control* Klien Dewasa di Balai Pemasarakatan Kelas II Klaten” penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah konseling individu dengan menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy* untuk meningkatkan *self control* klien dewasa. Hasil dari penelitian ini diperoleh bahwa pada kelompok eksperimen terdapat perubahan rata-rata hasil skor yang di dapat karena $0.006 < 0.05$ sehingga H_0 diterima dan menunjukkan bahwa konseling individu pendekatan *rational emotive behavior therapy* dapat/1meningkatkan *self control* klien dewasa.¹¹

Pada penelitian ini terdapat perbedaan yang ditulis oleh peneliti, penelitian diatas memfokuskan pada konseling individu dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy*, sedangkan penulis memfokuskan pada bimbingan pribadi. Adapun persamaannya yaitu sama-sama meningkatkan kontrol diri pada klien di Balai Pemasarakatan.

2. Penelitian yang kedua adalah penelitian yang dilakukan oleh Albert Supriadi Mahasiswa Universitas Islam Negeri Syarif

¹¹ Amanda Fildza Shabrina”*Penerapan Konseling Individu Pendekatan Rational Emotive Therapy Untuk Meningkatkan Self Control Klien Dewasa Di Balai Pemasarakatan Kelas II Klaten*”.(Skripsi Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta 2023).

Hidayatullah Jakarta dengan judul “Program Pembimbingan Bagi Warga Binaan Pemasyarakatan Yang Memperoleh Pembebasan Bersyarat (Studi Kasus Pada Bapas Kelas 1 Jakarta Selatan)”. Penelitian ini menunjukkan bahwa program pembimbingan yang di berikan oleh Balai Pemasyarakatan Kelas 1 Jakarta Selatan adalah melalui pembimbing kemasyarakatan dengan melakukan bimbingan kemandirian, bimbingan kepribadian dan pasca rehab (narkotika). Hasil dari penelitian ini adalah peran pembimbing kemasyarakatan (PK) memberi motivasi , penyaluran perasaan, memberi informasi,memberikan bantuan dalam mengambil keputusan,membantu memahami situasi, membuat perubahan lingkungan sosial klien menjadi lebih baik, memberikan bantuan reorganisasi, dan memberi bantuan pengalihan wewenang (*referral*).¹²

Terdapat persamaan pada penelitian terdahulu dengan penulis yaitu sama-sama meneliti tentang pembimbingan yang dilakukan oleh pembimbing kemasyarakatan (PK) yaitu bimbingan kemandirian dan bimbingan kepribadian pada klien pembebasan bersyarat yang memfokuskan pada pencegahan terjadinya pengulangan tindak pelanggaran hukum. Perbedaan dengan penelitian sebelumnya adalah peneliti hanya memfokuskan pada bimbingan kepribadian sedangkan peneliti sebelumnya melakukan pembimbingan pada dua program yaitu bimbingan kemandirian dan bimbingan kepribadian serta peran pembimbing kemasyarakatan(PK) di Bapas Kelas 1 Jakarta Selatan.

3. Penelitian yang ketiga adalah penelitian yang dilakukan oleh Nida Rizki Fitriyani Mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang dengan judul “Pelaksanaan Bimbingan Agama Islam Untuk Meningkatkan *Self Control* Pada Narapidana Narkoba Di Pondok Pesantren Nurul Hidayah Lapas Kelas II B Tegal”. Hasil dari penelitian ini menunjukkan

¹² Albert Supriadi”*Program Pembimbingan Bagi Warga Binaan Pemasyarakatan Yang Memperoleh Pembebasan Bersyarat (Studi Kasus Pada Bapas Kelas 1 Jakarta Selatan)*”. (Skripsi Kesejahteraan Sosial Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta 2019).

bahwa pertama kondisi psikologis dan *self control* narapidana narkoba Lapas Kelas II B Tegal. Kedua, pelaksanaan bimbingan agama Islam di Pondok Pesantren Nurul Hidayah Lapas kelas II B Tegal. Ketiga, urgensi bimbingan agama Islam untuk meningkatkan *self control* pada narapidana narkoba di pondok pesantren nurul hidayah Lapas Kelas II B Tegal. Bimbingan agama Islam di Pondok Pesantren ini menunjukkan adanya hubungan yang erat dengan meningkatnya kondisi *self control* narapidana narkoba.¹³

Perbedaan pada penelitian ini adalah penelitian terdahulu memfokuskan pada bimbingan agama Islam untuk meningkatkan *self control* pada narapidana di Lapas Kelas II B Tegal. Sedangkan penulis memfokuskan pada bimbingan pribadi untuk meningkatkan kontrol diri bagi klien masyarakat di Balai Masyarakat. Persamaannya yaitu sama-sama untuk meningkatkan kontrol diri.

H. Metode Penelitian

Untuk mempermudah dalam proses penelitian dan memperoleh hasil data dan informasi valid, maka dalam penulisan ini menguraikan metode penelitian yang 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.¹⁴ Agar penyusunan skripsi ini dapat berjalan sesuai yang diharapkan maka diperlukan metode penelitian yang sesuai dengan permasalahan yang dibahas dengan teknik penulisan karya ilmiah. Dalam melakukan penulisan karya ilmiah, penulis menggunakan metode penelitian kualitatif.

¹³ Nida Rizki Fitriyani”*Pelaksanaan Bimbingan Agama Islam Untuk Meningkatkan Self Control Pada Narapidana Narkoba Di Pondok Pesantren Nurul Hidayah Lapas Kelas II B Tegal*”.(Skripsi Bimbingan Dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Walisongo 2018)

¹⁴ Etta Mamang Sangadji, Sopiah. *Metode Penelitian Pendekatan Praktis Dalam Penelitian*, (Yogyakarta: Andi, 2010), 102.

1. Jenis Dan Sifat Penelitian

a. Jenis Penelitian

Adapun penelitian ini penulis menggunakan penelitian kualitatif (*Qualitative Research*). Penelitian kualitatif merupakan suatu penelitian yang mengumpulkan data dari latar belakang alamiah yang bermaksud untuk menjabarkan segala fenomena yang ada. Ericson berpendapat bahwa penelitian kualitatif mencoba menjabarkan secara naratif kegiatan yang dilakukan serta dampak tindakan yang dilakukan dalam kehidupan mereka.¹⁵

Dalam proses penelitian ini mengangkat sebuah permasalahan dan data yang ada berdasarkan fenomena dilapangan. Dalam hal ini bimbingan kepribadian untuk meningkatkan kontrol diri bagi klien masyarakatan. Adapun lokasi yang dipilih untuk penelitian yaitu di Balai Masyarakatan (BAPAS) Kelas II B Kotabumi.

Jadi dalam penelitian ini, peneliti mengumpulkan data dengan terjun langsung ke lapangan atau lokasi penelitian secara actual dan faktual dari permasalahan yang ada dilapangan guna memperoleh informasi yang valid mengenai bimbingan pribadi untuk meningkatkan kontrol diri bagi klien masyarakatan di Balai Masyarakatan (BAPAS) Kelas II B Kotabumi.

b. Sifat Penelitian

Sifat penelitian dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif, dalam proses penelitian kualitatif diharapkan mampu memperoleh data secara langsung dari orang-orang atau pelaku yang akan diamati baik secara lisan ataupun tulisan. Melalui metode ini, peneliti dapat mengenal orang (subjek) secara pribadi dan melihat mereka mengembangkan defnisi mereka tentang sesuatu

¹⁵ Albi Anggito & John Setiawan, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Sukabumi : CV Jejak, 2018), 7.

hal.¹⁶Sedangkan deskriptif merupakan suatu metode dalam penelitian yang menggambarkan suatu objek dengan sistematis terkait faktual dan aktual mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang diteliti.

Jadi dalam penelitian ini peneliti akan mendeskripsikan sesuai dengan apa adanya guna menjabarkan terkait pokok-pokok yang diteliti yaitu Pelaksanaan Bimbingan Pribadi Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Bagi Klien Pemasayarakatan di Balai Pemasayarakatan Kelas II B Kotabumi.

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

Sumber data primer adalah data yang diambil dari data primer atau sumber pertama di lapangan dikumpulkan atau diperoleh langsung untuk kepentingan penelitian atau sumber data yang diperoleh dari lapangan berkaitan dengan objek penelitian .¹⁷Sumber data primer ialah data utama dalam suatu penelitian yang digunakan sebagai pokok yang diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Dalam penelitian ini, pemilihan informan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu *teknik sampling yang digunakan oleh peneliti jika peneliti mempunyai pertimbangan-pertimbangan tertentu di dalam sampelnya*. total jumlah keseluruhan klien pemsayarakatan bebas bersyarat di Balai Pemasayarakatan Kelas II B Kotabumi berjumlah 120 orang, untuk klien yang dibimbing oleh pembimbing

¹⁶ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2014), 12.

¹⁷ Wiratna Sujarweni, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2014), 73.

kemasyarakatan yang lulusan psikologi berjumlah 10 orang, dengan 1 kepala Bapas, 1 pembimbing kemasyarakatan, 1 sub seksi bimbingan klien dewasa.

Adapun kriteria yang menjadi sumber data primer dalam penelitian ini yaitu:

- 1) Klien kemasyarakatan dengan kriteria usia 25-30 tahun yang dibimbing oleh Bapas.
- 2) Klien kemasyarakatan yang masih aktif melakukan proses wajib lapor dan mengikuti kegiatan bimbingan pribadi di Bapas.
- 3) Klien kemasyarakatan yang kurang mampu mengendalikan kontrol dirinya.
- 4) Klien kemasyarakatan yang bersedia menjadi partisipan penelitian.

Berdasarkan kriteria diatas dalam penelitian ini yang menjadi sumber data primer adalah 3 orang klien kemasyarakatan, 1 kepala BAPAS Kelas II B Kotabumi, 1 sub seksi bimbingan klien dewasa, 1 pembimbing kemasyarakatan yang memberikan bimbingan pribadi dengan lulusan psikologi di Balai Pemasarakatan Kelas II B Kotabumi saat penulis melakukan penelitian, maka jumlah keseluruhan yang menjadi sumber data primer pada penelitian ini berjumlah 6 orang.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah data yang telah dikumpulkan untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi.¹⁸ Sumber data sekunder juga merupakan sumber data tambahan atau data pelengkap yang bersifat untuk melengkapi data-data utama. Dalam penelitian ini data sekunder akan di dapat mengenai sejarah lembaga Balai Pemasarakatan Kelas II B Kotabumi, visi misi, sarana prasarana, struktur kepengurusan, daftar klien, dan lain

¹⁸ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta,2017),137

sebagainya yang berkenaan dengan informasi yang dibutuhkan dalam penelitian ini.

3. Teknik 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.¹⁹

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.

¹⁹ Gantina Komalasari, dkk, *Assessment Teknik Non Tes Dalam Perspektif BK Komperhensif*, (Jakarta: PT Indeks, 2017), 55-57.

Pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan.²⁰

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 tunjukan kepada komunikator yakni konselor yang terlibat. Peneliti secara langsung bertatap muka dengan 1 orang pembimbing kemasyarakatan yang aktif di dalam kegiatan bimbingan konseling, 1 Kepala Bapas Kelas II B Kotabumi dan 3 klien masyarakat yang mengalami kurangnya pengendalian diri sebelum menjadi klien yang di bimbing oleh Balai Pemasarakatan.

b. Observasi

Observasi adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengamati dan mencatat secara sistematis gejala-gejala yang diteliti.²¹ Menurut Sukmadinata, menyatakan bahwa observasi merupakan suatu teknik mengumpulkan data dengan cara pengamatan terhadap kegiatan secara langsung. Observasi ini merupakan suatu proses yang kompleks, tersusun dari berbagai proses pengamatan dan ingatan.

Teknik observasi yang digunakan peneliti dalam penelitian ini yaitu jenis observasi non partisipasi. Observasi non partisipasi adalah jenis observasi yang peneliti tidak terlibat di dalam aktivitas, peristiwa, dan kegiatan yang dilakukan subjek atau orang yang sedang diamati tetapi peneliti hanya melakukan pengamatan untuk hasil penelitian.

Dalam penelitian ini yang dilakukan adalah melihat dan mengamati pelaksanaan bimbingan pribadi

²⁰ Muhammad Idrus. *Metode Penelitian Ilmu Sosial*, (Yogyakarta: Gelora Aksara Pratama, 2009),67-68

²¹ Chalid Nabuko, Abu Achmadi. *Metode Penelitian*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2013),70.

untuk meningkatkan kontrol diri bagi klien masyarakat di BAPAS Kelas II B Kotabumi.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah salah satu teknik pengumpulan data kualitatif dengan melihat atau menganalisis dokumen-dokumen yang dibuat oleh subjek sendiri ataupun oleh orang lain. Dokumentasi merupakan cara yang dilakukan peneliti untuk mendapatkan gambaran dari sudut pandang subjek melalui media tertulis dan dokumen lainnya yang ditulis dan oleh subjeknya secara langsung.²²Dokumentasi dalam penelitian ini adalah sebuah data sekunder dimana data tersebut akan digunakan untuk memperkuat dan mendukung data dari hasil temuan peneliti yang dilakukan di Balai Masyarakat Kelas II B Kotabumi.

4. Teknik 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.²³Teknik penelitian tersebut meliputi beberapa hal yaitu:

a. Reduksi data

Reduksi data adalah peneliti akan mencatat hasil kerja yang ada di lapangan selama proses penelitian berlangsung yang masih bersifat kasar atau acak dalam bentuk yang lebih mudah di pahami. Dan peneliti akan menyusun satuan ke dalam wujud kalimat faktual

²² Haris Herdiyansyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011), 115

²³ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta,2017),224

sederhana yang berkaitan dengan fokus permasalahan. Hal ini dilakukan dengan terlebih dahulu peneliti membaca serta mempelajari semua jenis data yang sudah terkumpul. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan memudahkan peneliti untuk pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan.

b. 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.²⁴

c. Kesimpulan atau verifikasi

Tahap selanjutnya adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi, dimana penarikan kesimpulan yang mendasarinya masih sementara dan akan berubah jika bukti yang kuat ditemukan untuk membantu pengumpulan data berikutnya. Selama proses penarikan kesimpulan dan verifikasi, peneliti akan melihat apa yang sedang diteiti dan memutuskan kesimpulan yang tepat sebagai objek penelitian.

²⁴ Elvinora Ardianto, *Metodelogi Penelitian Untuk Public Relation*, (Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2016), 193.

I. Sistematika Pembahasan

Dalam penyusunan 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 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 tabel, 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, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, metode penelitian, sistematika pembahasan. Hal ini dimaksudkan sebagai kerangka awal dalam mengantarkan isi pembahasan kepada bab selanjutnya.

Bab II adalah landasan teori. Dalam bab ini berisi kajian teori tentang landasan teori. Landasan teori ini terdiri dari dua sub bab pertama tentang bimbingan pribadi, meliputi pengertian bimbingan pribadi, tujuan bimbingan pribadi, fungsi bimbingan pribadi, tahap pelaksanaan bimbingan pribadi, bimbingan pribadi melalui pendekatan *rational emotive behaviour therapy* . Untuk sub bab kedua tentang kontrol diri meliputi pengertian kontrol diri, fungsi kontrol diri, jenis-jenis kontrol diri, aspek-aspek kontrol diri, faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri, langkah-langkah untuk mengontrol diri.

Bab III adalah gambaran umum penelitian. Bab ini berisi tentang gambaran umum Balai Pemasarakatan (BAPAS) Kelas II B Kotabumi sub pembahasan sejarah berdirinya BAPAS Kelas II B Kotabumi, visi dan misi BAPAS Kelas II B Kotabumi, struktur kepegawaian BAPAS Kelas II B Kotabumi, sarana dan prasarana, daftar klien bapas kelas II B Kotabumi. Sementara untuk sub bab

kedua proses-proses pelaksanaan bimbingan pribadi di Balai Pemasarakatan (BAPAS) Kelas II B Kotabumi.

Bab IV adalah analisis data yang mencakup, analisis data penelitian dan temuan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan fakta dan terarah. Pada bab ini berisi tentang pelaksanaan bimbingan pribadi untuk meningkatkan kontrol diri bagi klien pemasarakatan di BAPAS Kelas II B Kotabumi.

Bab V adalah berisi penutup yang terdiri dari kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan serta saran dari hasil penelitian.

Daftar Rujukan.

Lampiran.



BAB II

BIMBINGAN PRIBADI DAN KONTROL DIRI BAGI KLIEN PEMASYARAKATAN

A. Bimbingan Pribadi

1. Pengertian Bimbingan Pribadi

Secara etimologis “*guidance*” berasal dari kata “*guide*” yang berarti menunjukkan, membimbing, menuntun, ataupun membantu. Sedangkan secara istilah bimbingan adalah suatu bantuan atau tuntunan. Menurut Prayitno & Amti bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh pembimbing kepada seorang individu atau kelompok dari berbagai usia secara sistematis. Yang bertujuan agar klien yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuannya secara mandiri dengan menggunakan sarana yang ada serta dapat mengembangkannya berdasarkan norma-norma yang sudah ditetapkan.¹

Menurut Samsul bimbingan pribadi dirancang untuk membantu memperkuat kepribadian individu dan membantu individu dalam mengatasi masalah yang muncul.² Selain itu, bimbingan pribadi merupakan sebuah proses pemberian bantuan kepada klien dalam mencapai tujuan dan tugas pengembangan individu dalam menciptakan individu yang mampu bersosialisasi dan beradaptasi terhadap lingkungannya dengan baik.³

Menurut Syamsu Yusuf dan Juantika Nurihsan bimbingan pribadi ialah suatu bantuan dari pembimbing kepada terbimbing (individu) agar dapat mencapai tujuan dan tugas perkembangan pribadi dalam mewujudkan pribadi yang mampu bersosialisasi dan menyesuaikan diri dengan

¹ Siti Kris and Fitriana Wahyu, “*Bimbingan Mental Spiritual Dalam Menumbuhkan Self-Confidence Bagi Penyandang Eks-Psikotik Mental Spiritual Guidance In Growing Self Confidence For Ex-Psychotic Persons Pendahuluan*” 5, No. 2 (2022).

² Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2010),7.

³ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Dan Madrasah*, (Jakarta: Rajawali,2007), 20.

lingkungannya secara baik serta membantu individu mengatasi masalah-masalah yang bersifat pribadi.⁴ Sedangkan menurut W.S. Winkel dan M.M Sri Hastuti, bimbingan pribadi adalah proses bimbingan yang membantu anak menemukan dan mengembangkan pribadi yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, secara mantap dan mandiri serta sehat jasmani dan rohani."⁵Bimbingan ini merupakan layanan yang mengarahkan pada pencapaian pribadi yang seimbang dengan memperhatikan keunikan karakteristik pribadi serta ragam permasalahan yang di alami oleh individu.⁶

Adapun bimbingan pribadi dalam perspektif Islam dapat diartikan sebagai proses pemberian bantuan terhadap individu agar dalam kehidupan kemasyarakatan senantiasa selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.⁷

Hal ini juga ditegaskan dalam firman Allah SWT, QS Ali Imran ayat 110 sebagai berikut:

كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ
الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَلَوْ ءَامَنَ أَهْلُ الْكِتَابِ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ
مِّنْهُمْ الْمُؤْمِنُونَ وَأَكْثَرُهُمُ الْفَاسِقُونَ ﴿١١٠﴾

Artinya: "Dan hendaklah ada diantara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada yang

⁴ Syamsu Yusuf dan Juantika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling* (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2006), 57.

⁵ WS Winkel dan M.M Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling Islam di Institusi Pendidikan*, (Yogyakarta: Media Abadi, 2012), 127.

⁶ Yuliana Nelisma and Wahidah Fitriani, "Pelaksanaan Bimbingan Pribadi Untuk Mengembangkan Kemandirian Siswa," *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol.6, No. 2 (2021)

⁷ Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2001), 149.

ma'ruf dan mencegah dari yang munkar, merekalah orang-orang yang beruntung."⁸

Berdasarkan dari ayat tersebut, bahwa kata ma'ruf adalah segala perbuatan yang mendekatkan manusia kepada Allah, sedangkan munkar ialah segala perbuatan yang menjauhkan manusia dari pada Nya. Atas dasar tersebut, maka sebagai pembimbing dapat membimbing klien untuk melakukan perbuatan yang ma'ruf dan mencegah perbuatan yang munkar.

Jadi dapat disimpulkan bahwa bimbingan pribadi adalah bantuan yang diberikan pembimbing kepada klien dalam menghadapi, memecahkan dan menyelesaikan masalah pribadinya, seperti konflik pribadi dan penyesuaian diri agar perilaku-perilaku positif dapat tertanam dalam dirinya sebagai pribadi yang memiliki tingkat keimanan dan ketakwaan kepada penciptanya yang senantiasa berusaha sehat jasmani dan rohaninya, agar mampu mengenal dan bersosialisasi dengan lingkungannya.

Dalam lingkup pemasyarakatan bimbingan pribadi yang dimaksud disini merupakan salah satu program pembimbingan yang dilakukan oleh pembimbing kemasyarakatan. Bimbingan pribadi atau bimbingan kepribadian ini bertujuan untuk pembentukan identitas diri, kesehatan psikisnya, kesadaran hukum dan mewujudkan akhlak yang baik bagi klien.

2. Tujuan Bimbingan Pribadi

Tujuan bimbingan pada akhirnya membantu individu dalam mencapai: a) kebahagiaan hidup pribadi sebagai makhluk Tuhan; b) kehidupan yang produktif dan efektif dalam masyarakat; c) hidup bersama dengan individu-individu lain; dan d) harmoni antara cita-cita dengan kemampuan yang dimiliki. Dengan demikian, bimbingan pribadi yang dapat dikembangkan dalam program layanan bimbingan dan

⁸ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta: Depag RI, 1993), 63.

konseling adalah bimbingan untuk memfasilitasi klien dalam mengarahkan pemantapan kepribadian serta mengembangkan kemampuan dalam mengatasi masalah- masalah pribadi dan sosial klien.

Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan merumuskan beberapa tujuan bimbingan dan konseling yang terkait dengan aspek pribadi sebagai berikut:

- 1) Memiliki komitmen yang kuat dalam mengamalkan nilai-nilai keimanan dan ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, baik dalam kehidupan pribadi, keluarga, pergaulan dengan teman sebaya, sekolah, tempat kerja, maupun masyarakat pada umumnya.
- 2) Memiliki sikap toleransi terhadap umat beragama lain, dengan saling menghormati dan memelihara hak dan kewajibannya masing-masing.
- 3) Memiliki pemahaman tentang irama kehidupan yang bersifat fluktuatif antara yang menyenangkan dan tidak menyenangkan, serta mampu meresponnya secara positif sesuai dengan ajaran agama yang dianutnya.
- 4) Memiliki pemahaman dan penerimaan diri secara objektif dan konstruktif, baik yang terkait dengan keunggulan maupun kelemahan, baik fisik maupun psikis.
- 5) Memiliki sifat positif atau respek terhadap diri sendiri dan orang lain.
- 6) Memiliki kemampuan melakukan pilihan secara sehat.
- 7) Bersikap respek terhadap orang lain, menghormati atau menghargai orang lain, tidak melecehkan martabat atau harga dirinya.
- 8) Memiliki rasa tanggung jawab yang diwujudkan dalam bentuk komitmen, terhadap tugas dan kewajibannya.
- 9) Memiliki kemampuan berinteraksi sosial (*human relationship*), yang diwujudkan dalam bentuk persahabatan, persaudaraan atau silaturahmi dengan sesama manusia.

- 10) Memiliki kemampuan dalam menyelesaikan konflik (masalah) baik bersifat internal (dalam diri sendiri) maupun orang lain.
- 11) Memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan secara efektif.⁹

3. Fungsi Bimbingan Pribadi

Adapun fungsi dalam bimbingan pribadi, sebagai berikut:

- a. Pada bimbingan ini, konselor memfasilitasi individu secara berkesinambungan, fungsinya agar individu mengalami perubahan yang menuju pertumbuhan baik bagi diri sendiri maupun lingkungan sekitarnya. Dalam bimbingan ini konselor berupaya membantu agar individu mampu menggunakan segala sumber daya yang dimilikinya untuk berubah.
- b. Pemahaman diri secara penuh dan utuh. Individu harus mengerti akan kelebihan dan kelemahan yang dimiliki, serta kemungkinan tantangan dan kesempatan yang ada diekstemalnya. Diharapkan individu mampu mencapai tingkat kedewasaan dan kepribadian yang utuh dan penuh, agar memiliki kepribadian yang mampu mengintegrasikan diri dalam segala aspek kehidupannya secara seimbang dan selaras.
- c. Melatih diri dalam betingkah laku yang lebih sehat, bimbingan pribadi juga memiliki fungsi sebagai media untuk menciptakan dan melatih perilaku baru yang lebih sehat.
- d. Menghilangkan gejala-gejala disfungsi yang terdapat dalam diri individu, Konselor membantu individu dalam menghilangkan menyembuhkan gejala yang mengganggu sebagai akibat dari krisis atau suatu masalah.¹⁰

⁹ Syamsu Yusuf dan Ahmad Juantika, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung : PT.Remaja Rosda Karya, 2005), 14.

¹⁰ Rima Puspita, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2007), 47-49

Kesimpulan dari uraian diatas ialah bahwa bimbingan pribadi merupakan fasilitas yang mampu merubah seseorang dalam memahami dirinya secara utuh, dapat melatih diri agar terciptanya pribadi yang positif. kreatif, aktif dan dapat membawa lingkungan sosialnya dengan seimbang dan selaras, bimbingan individu ini. merupakan media untuk menciptakan dan melatih perilaku baru, menyembuhkan gejala disfungsiional individu yang disebabkan oleh krisis permasalahan.

4. Pelaksanaan Bimbingan Pribadi

Tahapan bimbingan pribadi membutuhkan keterampilan-keterampilan khusus. Keterampilan-keterampilan itu bukanlah yang utama jika hubungan bimbingan pribadi tidak mencapai *raport*. *Raport* adalah suatu hubungan (*relationship*) yang ditandai dengan keharmonisan, kecocokan, kesesuaian¹¹ hal ini agar kegiatan bimbingan pribadi berjalan secara baik. Melaksanakan bimbingan pribadi terdapat beberapa tahap-tahap dalam pelaksanaannya. Adapun tahap-tahap pelaksanaan dalam bimbingan pribadi yaitu:

a. Tahap Perencanaan

Tahap perencanaan ini pembimbing melakukan suatu identifikasi masalah. Identifikasi ini bertujuan untuk mengenali gejala-gejala perilaku seorang individu yang berbeda. Dalam hal ini, pembimbing mengidentifikasi masalah seorang individu berdasarkan pada hasil pengamatan dan beberapa informasi ataupun dari individu itu sendiri. Setelah mendapatkan informasi terkait dengan masalah pribadi sehingga nantinya dapat diatasi masalah tersebut melalui bimbingan pribadi.

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan ini yang harus dilakukan pembimbing dalam melaksanakan proses bimbingan harus sesuai dengan situasi dan kondisi individu. Tahap ini

¹¹ Sofyan Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2014), 46.

merupakan tahap inti dalam pemberian bantuan kepada pribadi yang bermasalah. Pada tahap ini berisi pemecahan permasalahan, pemberian treatment atau bantuan yang dibutuhkan berupa teknik atau metode yang akan dilaksanakan dalam proses pengentasan permasalahan.

c. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi ini adalah tahap mengenai hasil penilaian pembimbing pada pemberian bantuan atau bimbingan yang telah diberikan pada individu berupa evaluasi jangka pendek dan evaluasi jangka panjang. Evaluasi jangka pendek dilakukan untuk menilai dalam jangka waktu tertentu dan evaluasi jangka panjang dilakukan guna memantau action dan perkembangan dari hasil bimbingan yang telah diberikan.

d. Follow Up

Follow up adalah tindak lanjut dari hasil evaluasi. Jadi follow up adalah usaha untuk tindak lanjutnya yang didasari hasil evaluasi terhadap tindakan yang dilakukan dalam upaya pemberian bimbingan. Merujuk dari pengertian di atas bahwa pembimbing ketika proses penyelesaian masalah belum terselesaikan maka perlu adanya campur tangan dari pihak yang mumpuni dalam mengatasi permasalahan yang ada agar nantinya masalah tersebut bisa terselesaikan.¹²

5. Bimbingan Pribadi Melalui Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*

a. Pengertian Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

Bimbingan pribadi melalui pendekatan *REBT* dalam upaya membantu klien pemasyarakatan dalam mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan, emosi, pikiran dan perilaku. Rational Emotive Behavior Therapy adalah pendekatan yang dikembangkan oleh Albert Ellis yang menekankan pada pentingnya peran pikiran pada tingkah

¹² Prayitno, Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta,1994), 105.

laku. Therapy REBT adalah pendekatan yang bersifat direktif, yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran konseli agar membiarkan pikiran irasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku yang sering muncul.¹³ Menurut Gerald Corey terapi REBT adalah pemecahan masalah yang fokus pada aspek berfikir, menilai, memutuskan, direktif tanpa lebih banyak berurusan dengan dimensi-dimensi pikiran ketimbang dengan dimensi-dimensi perasaan. Sedangkan menurut Arintoko REBT yaitu corak konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berfikir dengan akal sehat (*rational thinking*), berperasaan (*emoting*), dan berperilaku (*acting*).¹⁴ Secara umum, *rational emotive behavior therapy (REBT)* mendukung konseli untuk menjadi lebih toleran terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya.¹⁵

Dari beberapa pengertian menurut para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa REBT adalah bahwa terapi *Rasional Emotif* merupakan terapi yang berusaha menghilangkan cara berpikir konseli yang tidak logis, tidak rasional dan menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional dengan cara mengonfrontasikan konseli dengan keyakinan keyakinan irasionalnya serta menyerang, menentang, mempertanyakan, dan membahas keyakinan-keyakinan yang irasional.

b. Teori A-B-C Tentang Kepribadian

Pandangan pendekatan rasional emotive tentang kepribadian dapat dikaji dari konsep-konsep kunci teori

¹³ Gantiana K. Eka, W, Dan Karsih, “*Teori dan Teknik Konseling*”, (Jakarta Barat: PT Indeks, 2011), 201-202.

¹⁴ Arintoko, *Wawancara Konseling di Sekolah*, (Yogyakarta: Andi Offsent, 2011), 39

¹⁵ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*”,(Bandung: PT Eresco, 1998), 13

albert ellis: ada tiga pilar yang membangun tingkah laku individu, yaitu *Activating Event* (A), *Belief* (B), dan *Emotional Consequence* (C). Kerangka pilar ini yang kemudian dikenal dengan konsep atau teori ABC, sebagai berikut:

- 1) *Activating event* (A) yaitu segenap peristiwa luar yang dialami atau memapar individu. Peristiwa pendahulu yang berupa fakta, kejadian, tingkah laku, atau sikap orang lain.
- 2) *Belief* (B) yaitu keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam, yaitu keyakinan yang rasional (*rational belief* atau rB) dan keyakinan yang tidak rasional (*irrational belief* atau iB). Keyakinan yang rasional merupakan cara berpikir atau sistem keyakinan yang tepat, masuk akal, bijaksana, dan karena itu menjadi produktif.
- 3) *Emotional consequence* (C) merupakan konsekuensi emosional. sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan antecedent event (A), Konsekuensi emosional ini bukan akibat langsung dari A tetapi disebabkan oleh beberapa variable antara dalam bentuk keyakinan (B) baik yang rB maupun yang iB.

c. Tujuan Rational Emotive Behavior Theraphy

Pendekatan Rational Emotive Behavioural Therapy (REBT) merupakan pendekatan yang bertujuan untuk mengubah keyakinan irrasional yang dimiliki konseli (yang memberikan dampak pada emosi dan perilaku) menjadi rasional. Selain itu konseling REBT bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berfikir keyakinan serta pandangan konseli yang irrasional menjadi rasional, sehingga ia dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal. Menghilangkan

gangguan emosional yang dapat merusak diri seperti: benci, takut, rasa bersalah, cemas was-was, marah sebagai akibat berfikir yang irrasional, dan melatih serta mendidik konseli agar dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan diri, nilai-nilai dan kemampuan diri.

Dalam teori Albert Ellis pelaksanaan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* terdiri dari 4 langkah yaitu:

- 1) Langkah pertama, dalam langkah ini konselor berusaha menunjukkan kepada klien bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinannya yang tidak rasional. Disini klien harus belajar memisahkan keyakinan rasional dari yang tidak rasional. Pada tahap ini peranan konselor adalah sebagai propagandis yang berusaha mendorong, membujuk, meyakinkan, bahkan sampai kepada mengendalikan klien untuk menerima gagasan yang logis dan rasional. Jadi pada langkah ini peran konselor menyadarkan klien bahwa gangguan atau masalah yang dihadapinya disebabkan oleh cara berpikir yang logis.
- 2) Langkah kedua, peranan konselor adalah menyadarkan klien bahwa pemecahan masalah yang dihadapinya merupakan tanggung jawab sendiri. Maka dari itu dalam konseling rational emotive ini konselor berperan untuk menunjukkan dan menyadarkan klien, emosional yang selama ini dirasakan akan terus menghantuinya apabila dirinya akan tetap berpikir secara tidak logis. Oleh karenanya, klienlah yang harus memikul tanggung jawab secara keseluruhan terhadap masalahnya sendiri.
- 3) Langkah ketiga, pada langkah ini konselor berperan mengajak klien menghilangkan cara berpikir dan gagasan yang tidak rasional. Konselor tidaklah cukup menunjuk pada klien bagaimana proses

ketidaklogisan berpikir ini, tetapi lebih jauh dari konselor harus berusaha mengajak klien mengubah cara berpikirnya dengan cara menghilangkan gagasan-gagasan yang tidak rasional.

- 4) Langkah keempat, peranan konselor mengembangkan pandangan-pandangan realistis dan menghindarkan diri dari keyakinan yang tidak rasional. Konselor berperan untuk menyerang inti cara berpikir yang tidak rasional dari klien dan mengajarkan bagaimana caranya mengganti cara berpikir yang tidak rasional dengan rasional.¹⁶

B. Kontrol Diri

1. Pengertian Kontrol Diri

Goldfried dan Merbaum mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan yang digunakan individu untuk menyusun, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah yang lebih positif. Selain itu, kontrol diri juga menggambarkan tentang keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perintah yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan.¹⁷

Menurut Calhoun & Acocella mengemukakan bahwa individu memiliki dua alasan yang mengharuskan individu untuk mengontrol diri secara kontinu. Pertama, dalam kehidupan berkelompok, individu harus dapat mengontrol perilakunya dalam memuaskan keinginan, hal tersebut agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain. Kedua, dukungan masyarakat agar individu dapat secara konstan menyusun standar dirinya yang lebih baik. Sehingga agar dapat memenuhi hal tersebut individu membutuhkan pengontrolan diri agar dalam proses pencapaian tujuan tersebut individu

¹⁶ Gerald Corey, *“Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi”*, (Bandung : PT. Refika Aditama 2013), 470.

¹⁷ M. Nur Ghufron dan Risnawati, *”Teori-Teori Psikologi”*, (Yogyakarta : Ar-Ruzz Media 2020),22.

tidak melakukan hal yang menyimpang.¹⁸ Singgih, mendefinisikan Kontrol diri merupakan kemampuan individu menahan keinginan, dan dorongan sesaat yang bertolak belakang dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial. Hal ini dimaksudkan bahwa perilaku individu sangat dipengaruhi oleh kemampuan dirinya dalam mengendalikan segala sesuatu. Dalam Al-Qur'an surat An-Nisa : 114 :

﴿ لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّن نَّجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ ۗ وَمَن يَفْعَلْ ذَلِكَ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا ﴾

Artinya : “Tidak ada kebaikan pada kebanyakan bisikan-bisikan mereka, kecuali bisikan-bisikan dari orang yang menyuruh (manusia) memberi sedekah, atau berbuat ma'ruf, atau mengadakan perdamaian di antara manusia. Dan barangsiapa yang berbuat demikian karena mencari keridhaan Allah, maka kelak Kami memberi kepadanya pahala yang besar. (an nisa': 114)”¹⁹

Rosenbaum, mendefinisikan kontrol diri sebagai sistem kognitif, keterampilan tersebut memungkinkan individu dapat bertindak untuk mencapai tujuan mereka, mengatasi emosi, kognitif dan kesulitan perilaku, tunda kepuasan dan atasi stres. Menurutnya keterampilan kontrol diri digunakan ketika seseorang menghadapi kendala yang sulit untuk mengatasi keadaan dan berdampak negatif pada kemampuan mereka untuk mencapai tujuan mereka. Keterampilan kontrol diri termasuk kognisi (yaitu instruksi untuk diri sendiri, strategi pemecahan masalah) dan; kemampuan untuk menangani

¹⁸ Zulva Pujawati, "Hubungan Kontrol Diri Dan Dukungan Orang Tua Dan Perilaku Disiplin Pada Santri Di Pondok Pesantren Darussa'adah Samarinda", Jurnal : Psikologi, Vol.4, No.2, (2016),231.

¹⁹ Departemen Agama RI, "Al-Qur'an Terjemahan", (Bandung : Penerbit Al-Qur'an, 2009), 101.

stresor eksternal dan internal secara efektif.²⁰ Selain itu, kontrol diri merupakan elemen penting yang mempengaruhi perilaku individu. Kontrol diri terkait dengan sikap individu karena merupakan persepsi individu tentang melakukan perilaku tertentu.²¹ Menurut Thalib, “individu yang memiliki *self control* yang tinggi mampu mengarahkan dan mengatur tingkah lakunya, tidak mudah tergoda dengan perubahan yang terjadi dan dapat terhindar dari tingkah laku menyimpang”.²²

Berdasarkan uraian pendapat para ahli diatas, bahwa sebenarnya kontrol diri ialah kemampuan diri dalam mengendalikan sikap, perilaku, pikiran dan tindakan diri agar setiap yang mereka lakukan tidak menyebabkan hal-hal yang dapat merugikan diri sendiri serta orang lain, individu yang memiliki kontrol diri yang baik akan paham bagaimana menempatkan diri dalam berperilaku disuatu situasi lebih tepatnya fleksibel agar hubungan interaksi pada lingkungan sosialnya dapat berjalan secara baik dan menciptakan kehangatan.

2. Fungsi Kontrol Diri

Masitoh dalam Sriyanti mengemukakan fungsi dari kontrol diri yaitu:

a. Membatasi Perhatian Pribadi Kepada Orang Lain.

Melalui pengendalian diri, individu akan memberi hal yang sama berlaku untuk kebutuhan pribadi, dan bukan hanya fokus pada kebutuhan, minat atau keinginan orang lain di lingkungannya.

b. Membatasi Keinginan Individu Untuk Mengontrol Orang Lain Di Lingkungannya.

²⁰ Qutaiba, A., Denise, Z.B., Fayez, A.M., "Social Support, Self-Control, Religiosity and Engagement in High Risk-Behaviors among Adolescents", *Journal of Indian Psychology*, Vol.4, No.4, (2017), 15.

²¹ Juliana, M.A., Amirul Azri, "Saving Behavior in Emerging Country: The Role of Financial Knowledge, Parent Socialization and Peer Influence" *Journal: social sciences*, Vol.23, No.1, (2020), 68.

²² Destri, F.A., Alizamar, Afdal, "The Self Control of Student in using of Social Media (Kontrol Diri Siswa dalam menggunakan Media Sosial)", *Jurnal : JAIPTEKIN*, Vol.4, No.1, (2020), 53.

Dengan pengendalian diri, individu membatasi ruang geraknya sendiri, keinginan sendiri, dan memberi ruang bagi keinginan orang lain supaya dapat terakomodasi secara bersama-sama. Individu akan membatasi keinginannya atas keinginan orang lain, memberi kesempatan orang lain di ruang keinginan masing-masing, atau menerima keinginan orang lain.

c. **Membatasi Individu Untuk Berperilaku Negatif**

individu yang memiliki pengendalian diri baik akan terhindar dari hal-hal yang negatif. Pengendalian diri adalah kemampuan seseorang untuk menahan dorongan atau keinginan perilaku negatif yang tidak sesuai dengan norma sosial.

d. **Membantu Individu Untuk Memenuhi Kebutuhan Secara Seimbang**

Individu dengan pengendalian diri yang baik akan mencoba memenuhi kebutuhan mereka dengan cara yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan yang ingin dipenuhinya.²³

3. **Aspek-Aspek Kontrol Diri**

Menurut Averill ada 3 aspek dalam kontrol diri yaitu:

a. **Kontrol perilaku (*behavior control*)**

Kontrol perilaku merupakan kemampuan individu untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini dibagi menjadi dua kemampuan mengontrol perilaku untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi dan kemampuan mengontrol stimulus untuk menghadapi stimulus yang tidak diinginkan dengan cara mencegah atau menjauhi stimulus.

b. **Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*)**

Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan

²³ Lilik Sriyanti, *Pembentukan Self Control Dalam Perspektif Multikultural*, Jurnal Madurrisa, Vol.4, No.1, 71

cara menafsirkan, menilai atau menggabungkan suatu kejadian untuk mengurangi tekanan. aspek ini terbagi menjadi dua yaitu : memperoleh informasi yang dimiliki individu mengenai keadaan akan membuat individu mampu mengantisipasi keadaan dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian adalah usaha individu untuk menilai dan menafsirkan suatu keadaan dengan memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

c. Mengontrol keputusan (*decisional control*)

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan individu untuk memilih dan menentukan tujuan yang ingin dicapainya. Kemampuan mengontrol keputusan ini dapat berfungsi dengan baik, jika individu mempunyai kesempatan, kebebasan, dan cara-cara lain dalam mengambil tindakan.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki kontrol diri baik, ialah yang mampu mengontrol stimulus dalam berperilaku baik dengan kemampuan diri sendiri maupun dengan bantuan eksternal, mampu menafsirkan suatu peristiwa secara positif serta individu mampu mengantisipasi situasi tertentu dengan pertimbangan objektif dan mampu mengambil keputusan dalam bertindak. Maka yang terjadi sebaliknya apabila individu mengalami permasalahan rendahnya kontrol diri terdapat salah satu bahkan beberapa aspek indikator kontrol diri yang sebelumnya tidak dimiliki atau yang perlu ditingkatkan.

4. Jenis-Jenis Kontrol Diri

Menurut Block dalam Weli berdasarkan kualitasnya kontrol diri dapat dibedakan menjadi tiga jenis, yaitu:

- a. *Over Control* merupakan pengendalian diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan sehingga menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus.

- b. *Under Control* merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan implus dengan bebas tanpa perhitungan yang matang.
- c. *Appropriate Control* merupakan pengendalian diri individu dalam upaya mengendalikan implus secara tepat.

Kemampuan individu dalam mengendalikan diri memiliki tiga tingkatan berbeda-beda. Individu yang berlebihan dalam mengendalikan diri mereka disebut dengan *over control*, individu yang cenderung bertindak tanpa berpikir panjang atau melakukan segala tindakan tanpa perhitungan yang matang disebut *under control*, sementara individu yang memiliki pengendalian diri yang baik, yaitu individu yang mampu mengendalikan keinginan atau dorongan yang mereka miliki secara tepat disebut *appropriate control*.²⁴

5. Indikator-Indikator Kontrol Diri

Menurut para ahli kontrol diri dapat digunakan sebagai suatu intervensi yang bersifat preventif (pencegahan) selain dapat mereduksi efek-efek psikologis yang negatif dari stressor-stressor lingkungan individu dengan kontrol diri yang tinggi sangat memperhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi.²⁵

Berdasarkan Indikator pada kontrol diri diturunkan dari dimensi aspek utama, menurut averill menyebutkan yaitu:

- a. Kemampuan Mengontrol Perilaku

Kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan dimana terdapat keteraturan untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi dan keadaan, mampu mengontrol emosi yang muncul, dan

²⁴ Welia Dwika Sari, *Kontrol Diri Remaja Dalam Menghindari Perilaku Delinkin Di Desa Pasar Seluma Kecamatan Seluma Selatan Kabupaten Seluma*, (Skripsi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Bengkulu: 2021), 22

²⁵M. Nur Ghufro dan Rini Risnawati S, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), 21-22.

mengontrol perilaku yang muncul. Individu yang mampu mengontrol dirinya dengan baik akan mampu mengatur perilakunya sesuai dengan kemampuan dirinya begitupun sebaliknya jika individu tersebut tidak mampu mengatur perilaku berdasarkan internalnya maka ia akan menggunakan sumber eksternal.

b. Kemampuan Mengontrol Stimulus

Kemampuan untuk mengetahui bagaimana atau kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki muncul. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan individu dalam mengontrol stimulus yakni dengan mencegah, menjauhi stimulus, menghentikan stimulus sebelum berakhir serta melakukan kegiatan yang dapat mengalihkan perhatian dari stimulus.

c. Kemampuan Mengantisipasi Suatu Peristiwa

Kemampuan mengantisipasi peristiwa maksudnya adalah individu mampu menerima informasi dengan jelas dan bijak, mampu menyikapi suatu peristiwa dengan penuh pertimbangan, dan mampu menggunakan pemikiran yang bijak dalam mengambil keputusan.

d. Kemampuan Menafsirkan Peristiwa

Kemampuan menafsirkan peristiwa adalah individu mampu memahami dengan jelas makna peristiwa, mampu melihat manfaat baik dan akibat buruk dari peristiwa, dan mampu memperbaiki diri atas terjadinya suatu peristiwa.

e. Kemampuan Mengambil Keputusan

Kemampuan mengambil keputusan maksudnya adalah individu mampu memilih tindakan dengan penuh pertimbangan, mampu bertanggung jawab atas keputusan yang diambil, dan mampu memilih alternatif keputusan yang lain.²⁶ Kemampuan mengontrol keputusan dengan cara memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Seseorang yang rendah kemampuan dalam mengontrol diri cenderung akan reaktif

²⁶M. Nur Ghufro dan Rini Risnawati S, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2020), 29-31

dan terus reaktif (terbawa hanyut ke dalam situasi yang sulit). Sedangkan seseorang yang tinggi kemampuan mengendalikan dirinya akan cenderung proaktif (memiliki kesadaran untuk memilih yang positif).²⁷

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa indikator kontrol diri merupakan turunan dari aspek utamanya yang terdiri dari kemampuan mengontrol perilaku, Kemampuan mengontrol stimulus, Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa, Kemampuan menafsirkan peristiwa, Kemampuan mengambil keputusan.

6. Faktor -Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Dalam hal ini, kontrol diri sangatlah berperan penting bagi kehidupan individu. kontrol diri yang terdapat pada dalam diri tidaklah sama, karena terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi dalam pembentukannya. Kontrol diri sebagai mediator psikologis dan berbagai perilaku, kemampuan untuk menjauhkan dari perilaku yang mendesak dan memuaskan keinginan adatifnya. Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri yaitu:

a. Faktor internal

Faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri ialah usia dan kematangan. Semakin bertambah usia seseorang, maka semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang. kematangan merupakan urutan perubahan yang dialami individu secara teratur yang ditentukan oleh faktor keturunan. Pada dasarnya individu berkembang dengan cara yang terpola secara genetik, kecuali jika gangguan atau hambatan oleh faktor lingkungan (pengalaman/sesuatu yang diperoleh dalam kehidupan) yang bersifat merusak.

²⁷ Yahya AD dan Egalia, *Pengaruh Konseling Cognitive Behavior Therapy(CBT) Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017*, Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal), 03 (2);2016. 136

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal ini di antaranya adalah lingkungan keluarga. lingkungan keluarga terutama orang tua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Hasil penelitian Nasichah menunjukkan bahwa persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orang tua yang semakin demokratis cenderung diikuti kemampuan mengontrol dirinya. Oleh sebab itu, bila orang tua menerapkan sikap disiplin kepada anaknya secara intens sejak dini, dan orang tuanya tetap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak bila ia menyimpang dari yang sudah ditetapkan. Maka sikap kekonsistenan ini akan diinternalisasikan anak. Di kemudian akan menjadi kontrol diri baginya.²⁸

c. Faktor Religiusitas

Menurut Carter dan Carver mengatakan bahwa religiusitas memiliki hubungan positif dengan kontrol diri, karena seseorang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi percaya bahwa setiap tingkah laku yang dilakukan selalu diawasi oleh tuhan., sehingga mereka cenderung memiliki sifat mampu cara mengendalikan diri, emosi, sekaligus perilaku sesuai dengan situasi lingkungan yang ada. Dan pada akhirnya memunculkan kontrol diri dalam dirinya.²⁹

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri mempunyai faktor-faktor yang mempengaruhi. Pertama, faktor internal yaitu faktor dalam diri sendiri. Kedua, faktor eksternal yaitu faktor dari lingkungan sekitar. Ketiga, faktor religiusitas, dengan menyadari eksistensinya sebagai makhluk tuhan, berarti setiap individu dalam hidupnya akan berperilaku yang tidak keluar dari kehidupan di dunia dan di akhirat, karena

²⁸ Ibid.27

²⁹ Carter, E. C., Mccoullough, M. E., & Carver, C.S. 2012. The Mediating Role Of Monitoring In The Association Of Religion With Self Control. *Social Pshychology And Personality Science*.691

setiap tingkah laku yang mereka lakukan selalu diawasi oleh tuhan.

7. Langkah-Langkah Untuk Mengontrol Diri

Menurut Mischkowsky, langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mengontrol diri adalah sebagai berikut:

- a. Mengenali diri sendiri untuk mengidentifikasi apa yang sesungguhnya kita rasakan. Setiap emosi tertentu muncul dalam pikiran, kita harus dapat menangkap pesan apa yang ingin disampaikan dan dirasakan oleh kita, apakah marah, senang, sedih, atau hal lainnya.
- b. Memahami dampak dari emosi yang timbul dari diri kita sendiri apakah berdampak negatif atau positif. Jika kita tidak bisa memahami dampak dari emosi yang timbul itu maka kita bisa mengetahui apa yang akan terjadi dari emosi yang ada tersebut. Jadi emosi hanyalah awal dari respon manusia dalam sebuah peristiwa atau kejadian.
- c. Kemampuan untuk mengendalikan dan mengelola emosi dapat membantu kita dalam mencapai kesuksesan.
- d. Tenang dan membuang emosi negatif yang timbul dan berfikir secara netral dan lebih berfikir ke dampak dari pelampiasan emosi negatif itu sendiri.
- e. Menyadari hidup kita tidak sendiri dari berbagai masalah dengan banyak orang di sekitar kita dan membuang ego yang ada dalam diri kita.
- f. Berpikir dari sudut orang yang terkena dampak dari emosi dan ego kemudian kita bisa melihat mengapa orang itu bisa bertindak seperti itu, tenang dan berpikir secara dingin merupakan salah satu solusi untuk menangani hal-hal yang seperti ini.
- g. Berusaha mengetahui pesan yang disampaikan oleh emosi, dan yakin bahwa bisa berhasil menangani emosi ini sebelumnya dengan bergembira kita mengambil tindakan untuk menanganinya.
- h. Lakukan terus dan ingatlah kegagalan adalah pengalaman terbaik, seseorang bisa belajar untuk menutupi

kekurangan yang ada dalam dirinya sendiri dan itu adalah kemampuan individu dalam mengelola emosi, karena kitalah sesungguhnya yang mengendalikan emosi atau perasaan kita, bukan sebaliknya. Oleh karena itu menyadari bahwa hidup masih panjang dan kita masih membutuhkan orang lain dalam hidup kita.³⁰



³⁰ Triana Purnami, "Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Perilaku Melanggar Syariat Islam pada Siswa di SMA N 1 Bandar", (Skripsi Universitas Negeri Yogyakarta, 2014), 23.



DAFTAR RUJUKAN

BUKU

- Amin, Samsul Munir. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah, 2010.
- Anggito, Albi & John Setiawan. *Metode Penelitian Kualitatif*. Sukabumi : CV Jejak, 2018.
- Ardianto, Elvinora. *Metodelogi Penelitian Untuk Public Relation*. Bandung: Simbiosia Rekatama Media, 2016.
- Arintoko, *Wawancara Konseling di Sekolah*. Yogyakarta: Andi Offsent, 2011.
- Corey, Gerald. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung : PT. Refika Aditama 2013.
- _____. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT Eresco, 1998.
- Departemen Agama RI, "Al-Qur'an Terjemahan". Bandung : Penerbit Al-Qur'an, 2009.
- Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta: Depag RI, 1993).
- Faqih, Ainur Rahim. *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam*. Yogyakarta: UII Press, 2001.
- Ghufron, M. Nur dan Risnawati. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media 2010.
- _____. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media 2020.
- Herdiyansyah, Haris. *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Salemba Humanika, 2011.
- Idrus, Muhammad. *Metode Penelitian Ilmu Sosial*. Yogyakarta: Gelora Aksara Pratama, 2009.
- Komalasari, Gantina dkk. *Assesment Teknik Non Tes Dalam Perspektif BK Komperhensif*. Jakarta: PT Indeks, 2017.
- _____. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta Barat: PT Indeks, 2011.
- Moleong, Lexy J. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosda Karya, 2014.

- Narbuko, Chalid dan Abu Achmadi. *Metode Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara, 2013.
- Pasal 1 Angka 24 Undang-Undang Sistem Peradilan Anak,” t.t.
- Prayitno, Erman Amti. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta,1994.
- Puspita, Rima. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2007.
- Sangadji, Etta Mamang dan Sopiah. *Metode Penelitian Pendekatan Praktis Dalam Penelitian*. Yogyakarta: Andi, 2010.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta,2017.
- Sujarweni, Wiratna. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2014.
- Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Rajawali,2007.
- Willis, Sofyan. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta, 2014.
- Winkel, WS dan M.M Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling Islam di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi, 2012.
- Yusuf , Syamsu & A. Juantika Nur Ikhsan. *Landasan Bimbingan Dan Konseling*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2006.
- _____. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung : PT.Remaja Rosda Karya, 2005.
- _____. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosda Karya, 2006.

SKRIPSI DAN JURNAL

- Albert Supriadi”*Program Pembimbingan Bagi Warga Binaan Masyarakatan Yang Memperoleh Pembebasan Bersyarat (Studi Kasus Pada Bapas Kelas 1 Jakarta Selatan)*”. (Skripsi Kesejahteraan Sosial Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta 2019).
- Amanda Fildza Shabrina”*Penerapan Konseling Individu Pendekatan Rational Emotive Therapy Untuk Meningkatkan Self Control Klien Dewasa Di Balai Masyarakatan Kelas II Klaten*”.(Skripsi Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas

- Ushuluddin Dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta 2023).
- Andriana Dwi Putra, Dkk. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kriminalitas Di Indonesia Tahun 2018," *Indonesian Journal Of Applied Statistics* 3 (2020): 123.
- Daulat, P.A.S, Urgensi Penggunaan Sanksi Hukum Pidana Dalam Konteks Penanggulangan Kejahatan. *Hukum Dan Dinamika Masyarakat*, 1 (2018): 79-86
- Destri, F.A., Alizamar, Afdal, "The Self Control of Student in using of Social Media (Kontrol Diri Siswa dalam menggunakan Media Sosial)", *Jurnal : JAIPTEKIN*, Vol.4, No.1, (2020)
- Ide Bagus Siaputra, *Prokrastinasi Akademik Dan Self Control Pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya* (Fakultas Psikologi , Universitas Surabaya, 2017) Diakses Pada 02 April 2023 Pukul 05.23 WIB.
- Juliana, M.A., Amirul Azri, "Saving Behavior in Emerging Country: The Role of Financial Knowledge, Parent Socialization and Peer Influence" *Journal: social sciences*, Vol.23, No.1, (2020)
- Lilik Sriyanti, *Pembentukan Self Control Dalam Perspektif Multikultural*, *Jurnal Madurrisa* , Vol.4, No.1, 71
- Muhamaad Ega Setiawan Poetra, Padmano Wibowo," *Peran Pembimbing Kemasyarakatan Guna Mencegah Residivisme Pada Balai Pemasyarakatan Kelas I Jakarta Barat*," *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan Undiksha*, Vol. 10 , no 1 (2022)
- Nida Rizki Fitriyani" *Pelaksanaan Bimbingan Agama Islam Untuk Meningkatkan Self Control Pada Narapidana Narkoba Di Pondok Pesantrean Nurul Hidayah Lapas Kelas II B Tegal*". (Skripsi Bimbingan Dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Walisongo 2018)
- Nisrina Nibras Nofitriani, Hubungan Anatara Kontrol Diri Dan Harga Diri Dengan Perilaku Konsumtif Terhadap Gadget Pada Siswa Kelas XIII SMAN 8 Bogor, *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, Vol. 4, No. 1 (2020)
- Qutaiba, A., Denise, Z.B., Favez, A.M., "Social Support, Self-Control, Religiousness and Engagement in High Risk-

- Behaviors among Adolescents", Journal : Indian Psychology, Vol.4, No.4, (2017)
- Ryan Setya Nugroho, *Pengaruh Self Control Dan Self Esteem Dalam Pencegahan Residivis Narapidana*, Justitia : Jurnal Ilmu Hukum Dan Humaniora, Vol. 9, No. 2 (2022)
- Triana Purnami, "Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Perilaku Melanggar Syariat Islam pada Siswa di SMA N 1 Bandar", (Skripsi Universitas Negeri Yogyakarta, 2014)
- Welia Dwika Sari, *Kontrol Diri Remaja Dalam Menghindari Perilaku Delinken Di Desa Pasar Seluma Kecamatan Seluma Selatan Kabupaten Seluma*, (Skripsi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah , Bengkulu: 2021)
- Winda Pratiwi, *Pelaksanaan Pembimbingan Oleh Pembimbing Kemasyarakatan Terhadap Klien Anak Di Balai Pemasarakatan Kelas I Makassar*, Skripsi 2021
- Yahya AD dan Egalia, *Pengaruh Konseling Cognitive Behavior Theraphy(CBT) Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017*, Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal), 03 (2);2016. 136
- Yuliana Nelisma and Wahidah Fitriani, "Pelaksanaan Bimbingan Pribadi Untuk Mengembangkan Kemandirian Siswa," *Ristekdik : Jurnal Bimbingan Dan Konseling* ,Vol.6, No. 2 (2021)
- Zulva Pujawati, "Hubungan Kontrol Diri Dan Dukungan Orang Tua Dan Perilaku Disiplin Pada Santri Di Pondok Pesantren Darussa'adah Samarinda", Jurnal : Psikologi, Vol.4, No.2, (2016).

WAWANCARA

- Welli, Wawancara Penulis Dengan Kepala Balai Pemasarakatan Kelas II B Kotabumi.
- Risky Amalia, Wawancara Penulis Dengan Pembimbing Kemasyarakatan Balai Pemasarakatan Kelas II B Kotabumi.

- M. Amran F, Wawancara Penulis Dengan Sub Seksi Bimbingan Klien Dewasa Balai Pemasarakatan Kelas II B Kotabumi.
- As, Wawancara Penulis Dengan Klien Pemasarakatan Balai Pemasarakatan Kelas II B Kotabumi.
- Rk, Wawancara Penulis Dengan Klien Pemasarakatan Balai Pemasarakatan Kelas II B Kotabumi.
- Ha, Wawancara Dengan Penulis Dengan Klien Pemasarakatan Balai Pemasarakatan Kelas II B Kotabumi.

