

**EKSPERIMENTASI KONSELING INDIVIDU DALAM  
MENINGKATKAN *SELF CONTROL* PESERTA DIDIK  
SMP NEGERI 3 KATIBUNG**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi  
Syarat-syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan  
(S. Pd) Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

**Disusun Oleh:**

**Devina Liza Kurnia  
NPM : 1911080061**



**Program Studi: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGER (UIN)  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1445H/2024M**

**EKSPERIMENTASI KONSELING INDIVIDU DALAM  
MENINGKATKAN *SELF CONTROL* PESERTA DIDIK  
SMP NEGERI 3 KATIBUNG**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi  
Syarat-syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan  
(S. Pd) Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

**Disusun Oleh:**

**Devina Liza Kurnia  
NPM : 1911080061**

**Program Studi: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Pembimbing 1 : Dr. Laila Maharani, M.Pd  
Pembimbing 11 : Iip Sugiharta, M.Si**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGER (UIN)  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1445H/2024M**

## ABSTRAK

Kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, seperti kemampuan untuk menekan atau merintangi implus-implus atau tingkah laku impulsif. strategi *self control* berfokus untuk membantu individu yang bermasalah mengembangkan keterampilan yang dapat mereka gunakan untuk mengubah perilaku mereka.

Penelitian bertujuan untuk menganalisis pengaruh konseling individu dalam meningkatkan *self control* terhadap peserta didik SMP Negeri 3 Katibung. Penelitian ini merupakan penelitian menggunakan metode *Single Subject Research* (SSR) dengan desain A-B-A. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Dengan menggunakan konseling individu dan memiliki satu subjek dalam penelitiannya. Hasil menunjukkan adanya perubahan dalam peningkatan *self control* oleh AU. Pada fase baseline A1, terlihat *self control* menurun. Pada fase B, diberikan perlakuan dengan tahap-tahap konseling individu yang menunjukkan hasil peningkatan *self control* pada AU. Kemudian diberikan pengamatan kembali pada fase baseline A2 tanpa diberikannya intervensi dan menunjukkan peningkatan yang stabil.

Hasil analisis data statistic deskriptif menunjukkan bahwa *self control* pada fase baseline A1 dan fase intervensi B mengalami penurunan sebesar 0%, sedangkan pada fase intervensi dan baseline A2 mengalami peningkatan yang stabil sebesar 33,33%. Berdasarkan hal tersebut, maka dapat dinyatakan bahwa *self control* terhadap peserta didik kelas VIII A SMP Negeri 3 Katibung terdapat peningkatan dalam mengontrol diri dengan menggunakan konseling individu.

Kata Kunci : Konseling Individu, Kontrol diri

## **ABSTRACT**

*Self-control is the ability to guide one's own behavior, such as the ability to suppress or inhibit impulses or impulsive behavior. Self-control strategies focus on helping troubled individuals develop skills they can use to change their behavior.*

*The research aims to analyze the effect of individual counseling services in increasing self-control of students at SMP Negeri 3 Katibung. This research is research using the Single Subject Research (SSR) method with an A-B-A design. The data collection methods used were observation, interviews and documentation. By using individual counseling services and having one subject in the research. The results show a change in increasing self-control by AU. In the baseline A1 phase, self-control was seen to decrease. In phase B, treatment was given with stages of individual counseling services which showed the results of increasing self-control in AU. Then observations were given again in the baseline A2 phase without any intervention and showed a stable improvement.*

*The results of descriptive statistical data analysis show that self control in the baseline phase A1 and intervention phase B decreased by 0%, while in the intervention phase and baseline A2 experienced a stable increase of 33.33%. Based on this, it can be stated that the self-control of class VIII A students at SMP Negeri 3 Katibung has increased in self-control by using individual counseling services.*

***Keywords: Individual Counseling, Self Control***

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Devina Liza Kurnia  
NPM : 1911080061  
Jurusan/Prodi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam  
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul : **“Eksperimentasi Konseling Individu Dalam Meningkatkan *Self Control* Peserta Didik SMP Negeri 3 Katibung”**. Ini sepenuhnya karya penyusunan sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiarisme dan karya orang lain serta tidak menjiplak atau mengutip dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam komunitas ilmiah. Atas pernyataan ini, penyusun bersedia menanggung resiko atau sanksi yang dikenakan kepada karya ini apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika ilmiah dalam karya ini, atau adanya hukuman dari pihak lain terhadap keaslian karya penyusun ini.

Demikian surat ini di tulis agar dapat dipahami.

Bandar Lampung, 05 Maret 2024

Penyulis



Devina Liza Kurnia

1911080061



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Lekof H. Endro Suratmin, Bandar Lampung, 35131. Telp: (0721) 704030

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi :** Eksperimentasi Konseling Individu Dalam Meningkatkan Self Control Peserta Didik SMP Negeri 3 Katibung  
**Nama NPM :** Devina Liza Kurnia 1911080061  
**Jurusan :** Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
**Fakultas :** Tarbiyah dan Keguruan

**MENYETUJUI**

Telah Di Munaqosyahkan dan Dipertahankan Dalam Sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

**Dr. Laila Maharami, M.Pd**  
**NIP. 196701151993032001**

**Iip Sugiharta, M.Si**  
**NIP.**

**Mengetahui**

**Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Dr. Ali Murradho, M.S.I**  
**NIP. 19790702009011014**



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmuri, Bandar Lampung, 35131. Telp: (0720) 704050

**PENGESAHAN**

Skripsi, dengan judul: **Eksperimentasi Konseling Individu Dalam Meningkatkan Self Control Peserta Didik SMP Negeri 3 Katibung**,  
 Disusun oleh: **Devina Liza Kurnia, NPM.1911080061**, Program Studi,  
**Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**. Telah diujikan dalam  
 sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada Hari/Tanggal  
**Rabu, 27 Maret 2024.**

**TIM MUNAQOSYAH**

- Ketua : Prof. Dr. Yuberti, M.Pd
- Sekretaris : Mega Aria Monica, M.Pd
- Penguji Utama : Nova Erlina, S.IQ, M.Ed
- Penguji Pendamping I : Dr. Laila Maharani, M.Pd
- Penguji Pendamping II : Iip Sugiharta, M.Si

**Mengetahui,**  
**Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**

**Prof. Dr. Hj. Nurva Diana, M.Pd**  
 NIP. 196408281988032002

## MOTTO

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

Artinya :

Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya (salat) itu benar-benar berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk.(Q.S Al-Baqarah:45).<sup>1</sup>



---

<sup>1</sup> “QuranKemenag2019,” n.d.

## PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim, segala puji bagi Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, Alhamdulillahirobbil‘alamin, dengan do‘a, usaha, dan keikhlasan, sehingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan. Alhamdulillah, dengan kerendahan hati, perasaan haru dan rasa syukur, skripsi ini saya persembahkan kepada orang-orang yang telah mendukung serta menyemangati saya selama saya kuliah:

1. Teruntuk kedua orang tua tercinta. Ayah Zulkifli dan Ibu Kholijah yang saya sayangi dan saya banggakan, yang sudah berjuang dan terus selalu mendoakan sampai saat ini yang tidak ada henti-hentinya selalu menyemangati serta mendukung selama perkuliahan. Terima kasih yang sebanyak-banyaknya serta dalam mendidik, membimbing, mengajarkan dari yang baik dan salah sehingga penulis mendapatkan pelajaran dalam hidup sampai saat ini.
2. Teruntuk Datuk Raden Kesuma dan Nenek Rogaiyah yang saya sayangi dan cintai terima kasih atas doa-doa dan dukungannya yang tidak pernah lupa akan hal itu. Berkat doa-doa kalian saya bisa sampai dititik ini dan selalu diberikan kemudahan serta kelancaran.
3. Teruntuk adik tercinta dan tersayang Muhammad Satria Wira faizi, terima kasih yang selalu menyemangati serta menghibur dikala duka maupun suka dan selalu mendukung sampai penulis selesai dalam mengerjakan skripsi ini.
4. Almamater kebanggaan Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung, terima kasih banyak atas pengalaman dan ilmu luar biasa yang telah diberikan.

## RIWAYAT HIDUP

Nama lengkap peneliti adalah Devina Liza Kurnia lahir di Pauh Tanjung Iman, 12 November 2001, merupakan anak pertama dari dua bersaudara dari pasangan Ayah Zulkifli dan Ibu Kholijah.

Memulai pendidikan dimulai dari Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) Asiyah lulus tahun 2007, dan melanjutkan SD Pauh Tanjung Iman lulus tahun 2013, melanjutkan MTS Al-Khairiyah Waylahu lulus tahun 2016, kemudian melanjutkan MAN 1 Lampung Selatan lulus tahun 2019.

Tahun 2019 peneliti diterima di Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) masuk melalui jalur undangan SPAN-PTKIN di Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020. Pada awal tahun, tepatnya bulan maret 2020 sampai pertengahan tahun 2022 terjadi pandemi covid-19 yang mengharuskan proses perkuliahan secara daring (online).

Pada tahun 2022 peneliti melaksanakan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN-DR) di Desa Betung Kecamatan Rajabasa Kabupaten Lampung Selatan Provinsi Lampung selama 40 hari, penulis juga melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMA Negeri 8 Bandar Lampung selama 40 hari.

Dengan ketekunan, motivasi tinggi untuk terus belajar dan berusaha telah berhasil menyelesaikan pengerjaan tugas akhir skripsi ini. Semoga dengan penulisan tugas akhir ini mampu memberikan kontribusi positif bagi dunia pendidikan.

Akhir kata penulis mengucapkan rasa syukur yang sebesar-besarnya atas terselesaikannya skripsi yang berjudul “Eksperimentasi Konseling Individu Dalam Meningkatkan *Self Control* Peserta Didik SMP Negeri 3 Katibung”.

## KATA PENGANTAR

Assalamu‘alaikum Warrahmatuallahi wabarakatuh

Alhamdulillahilahiribil‘alamin, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan taufik dan hidayah-Nya kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Eksperimentasi Konseling Individu Dalam Meningkatkan *Self Control* Peserta Didik SMP Negeri 3 Katibung”**. Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, yang disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S1) pada program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung. Shalawat dan salam selalu dilimpahkan kepada Nabi besar Muhammad Shalallahu ‘alaihi wa sallam yang syafaatnya diharapkan di Yaumul akhir.

Peneliti menyadari bahwa manusia biasa tidak lepas dari kesalahan dan kekeliruan. Hal ini menyadarkan peneliti bahwa tanpa bantuan berbagai pihak tidak dapat diselesaikan dan berjalan dengan baik, maka pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Wan Jamaluddin Ph.D. Selaku Rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung.
2. Dr.Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung.
3. Prof. Dr. H. Deden Makbuloh, S.Ag, M.Ag, Dr. Guntur Cahya Kesuma, M.A, Dr. H. Subandi, M.M, selaku Wakil Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung.
4. Dr. Ali Murtadho, M.S.I selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung.
5. Indah Fajriani, M.Psi selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung.
6. Dr. Laila Maharani, M.Pd selaku Pembimbing I (satu) yang telah membantu, mengarahkan dan membimbing peneliti

dengan sabar, tulus dan ikhlas sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

7. Iip Sugiharta, M.Si selaku Pembimbing II (dua) yang telah membantu, mengarahkan dan membimbing peneliti dengan sabar, tulus dan ikhlas sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
8. Bapak Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung yang telah memberikan ilmu yang tak ternilai harganya kepada penulis selama menuntut ilmu.
9. Seluruh staf Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung, terima kasih telah membantu penulis dalam melengkap persyaratan administrasi.
10. Eko Sulistyowati, M.Pd. selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Katibung yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian, dan terima kasih juga kepada Ibu Elny Budiana, S.Pd selaku guru Bimbingan dan Konseling yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk membantu dalam mengumpulkan data selama penelitian.
11. Untuk Ayah dan Emak tercinta, Ayah Zulkifli dan Emak Kholijah, serta adikku tercinta Muhammad Satria Wira Faizi, yang telah menemani penulis dari awal kuliah hingga akhir hayatnya.
12. Teruntuk sahabat-sahabat seperjuanganku Indri Oktarina, (Sahabat seperjuangan penelitian yang selalu menemani), Friska Selavio (Sahabat seperjuangan satu kamar kosan yang selalu menemani dengan setiap harinya berkeluh kesah dalam pengerjaan skripsi), dan Dwi Yuli yanti (Sahabat seperjuangan yang selalu menemani dalam proses bimbingan) terima kasih yang selalu menemani dan selalu memberikan motivasi dalam mengerjakan skripsi ini sehingga sampai selesai.
13. Teruntuk kakakku tersayang dan tercinta Putri Monica Sari S.E, terima kasih yang selalu memberikan support dan tidak pernah bosan disetiap saat untuk selalu mengingatkan dalam pengerjaan skripsi ini serta motivasi yang tidak ada henti-hentinya.
14. Teruntuk Teman-teman KKN-DR Desa Betung (Nana Listari, S.Pd, Elsa Aulia Chasanah, Raina Maharani S.Pd, dan Delva Ayu Cantika) terima kasih sudah menemani dalam proses

pengerjaan serta support dan motivasinya. Teman-teman keluarga besar BKPI C, teman-teman dari PPL SMA Negeri 8 Bandar Lampung, teman-teman dari Pembimbing I dan Pembimbing II, teman-teman PPI, dan teman-teman komprehensif, terima kasih atas atas kebersamaan dan dukungannya selama ini, semoga silaturahmi kita tetap terjaga dan terjaga serta ilmu yang kita dapat bermanfaat, Aamiin yaaAllah.

15. Terakhir, untuk diri saya sendiri Devina Liza Kurnia atas segala kerja keras dan semangatnya sehingga tidak pernah menyerah dalam mengerjakan tugas akhir skripsi ini. Terima kasih kepada diri saya sendiri yang sudah kuat melewati lika liku kehidupan hingga sekarang. Terima kasih pada hati yang masih tetap tegar dan ikhlas menjalani semuanya. Terima kasih pada raga dan jiwa yang masih tetap kuat dan waras hingga sekarang. Saya bangga pada diri saya sendiri, kedepannya untuk raga yang tetap kuat, hati yang selalu tegar, mari bekerjasama untuk lebih berkembang lagi menjadi pribadi yang lebih baik dari hari ke hari.

Semoga Allah SWT membalas segala jasa dan kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, dan semoga skripsi ini bermanfaat dan menjadi berkah bagi penulis dan semua pihak, Aamiin Ya Rabbal Alamin.

Bandar Lampung, Januari 2024  
Penulis

Devina Liza Kurnia  
1911080061

## DAFTAR ISI

|  | <b>Halaman</b> |
|--|----------------|
| <b>ABSTRAK</b> .....   | <b>i</b>       |
| <b>ABSTRACT</b> .....  | <b>ii</b>      |
| <b>SURAT PERNYATAAN</b> .....                                | <b>iii</b>     |
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....                              | <b>iv</b>      |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....                               | <b>v</b>       |
| <b>MOTTO</b> .....   | <b>vi</b>      |
| <b>PERSEMBAHAN</b> .....                                     | <b>vii</b>     |
| <b>RIWAYAT HIDUP</b> .....                                   | <b>viii</b>    |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....                                  | <b>ix</b>      |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                                      | <b>xii</b>     |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....                                    | <b>xv</b>      |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....                                   | <b>xvi</b>     |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....                                 | <b>xvii</b>    |
| <br>   |                |
| <b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>                                     |                |
| A. Penegasan Judul.....                                      | 1              |
| B. Latar Belakang Masalah.....                               | 3              |
| C. Identifikasi Dan Batasan Masalah.....                     | 9              |
| D. Rumusan Masalah.....                                      | 10             |
| E. Tujuan Masalah.....                                       | 10             |
| F. Manfaat Penelitian .....                                  | 10             |
| G. Kerangka Berpikir.....                                    | 11             |
| H. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan .....            | 12             |
| I. Sistematika Penulisan .....                               | 16             |
| <br>   |                |
| <b>BAB II LANDASAN TEORI</b>                                 |                |
| A. Konseling Individu.....                                   | 18             |
| 1. Pengertian Konseling Individu .....                       | 18             |
| 2. Perbedaan Konseling Individu dan Bimbingan Individu ..... | 19             |
| 3. Tujuan Konseling Individu .....                           | 20             |
| 4. Asas-Asas Konseling Individu.....                         | 21             |
| 5. Langkah-langkah Konseling Individu.....                   | 24             |
| 6. Keterampilan Dasar-dasar Konseling .....                  | 27             |
| B. <i>Self Control</i> .....                                 | 30             |

|  |    |
|--|----|
| 1. Definisi <i>Self Control</i> .....                                    | 30 |
| 2. Jenis-Jenis <i>Self Control</i> .....                                 | 31 |
| 3. Prinsip-Prinsip Dalam Mengendalikan Diri ( <i>Self Control</i> )..... | 32 |
| 4. Kelebihan dan Kekurangan <i>Self Control</i> .....                    | 33 |
| 5. Aspek-aspek Dalam <i>Self Control</i> .....                           | 34 |
| 6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self Control</i> .....             | 35 |
| 7. Indikator <i>Self Control</i> .....                                   | 38 |

### **BAB III METODE PENELITIAN**

|  |    |
|--|----|
| A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian .....     | 39 |
| B. Desain Penelitian .....                   | 39 |
| C. Tempat, Waktu dan Subjek Penelitian ..... | 42 |
| 1. Tempat Penelitian .....                   | 42 |
| 2. Waktu Penelitian .....                    | 42 |
| 3. Setting Penelitian.....                   | 43 |
| 4. Subjek Penelitian.....                    | 43 |
| D. Pemilihan Partisipan Penelitian.....      | 44 |
| E. Teknik Pengumpulan Data .....             | 45 |
| 1. Observasi .....                           | 45 |
| 2. Wawancara .....                           | 45 |
| 3. Dokumentasi.....                          | 46 |
| F. Variabel Penelitian.....                  | 46 |
| 1. Variabel Bebas .....                      | 46 |
| 2. Variabel Terikat.....                     | 46 |
| G. Definisi Operasional .....                | 47 |
| H. Teknik Analisis Data.....                 | 47 |
| 1. Analisis Dalam Kondisi.....               | 49 |
| 2. Analisis Antar Kondisi .....              | 51 |

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

|   |    |
|---|----|
| A. Deskripsi Lokasi Penelitian.....       | 52 |
| B. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian ..... | 52 |
| C. Hasil Penelitian .....                 | 53 |
| 1. Deskripsi Data .....                   | 53 |
| D. Analisa Data .....                     | 60 |
| 1. Analisis Data Dalam Kondisi .....      | 62 |
| 2. Anaisis Data Antar Kondisi .....       | 67 |

|                                      |           |
|--------------------------------------|-----------|
| E. Pembahasan Hasil Penelitian ..... | 70        |
| <b>BAB V KESIMPULAN</b>              |           |
| A. Simpulan .....                    | 73        |
| B. Rekomendasi .....                 | 73        |
| <b>DAFTAR RUJUKAN .....</b>          | <b>74</b> |
| <b>LAMPIRAN .....</b>                | <b>77</b> |



## DAFTAR TABEL

|  | Halaman |
|--|---------|
| Tabel 1 Data Masalah Dalam <i>Self Control</i> .....           | 8       |
| Tabel 2 Pedoman Observasi .....                                | 45      |
| Tabel 3 Hasil Observasi <i>Self Control</i> .....              | 54      |
| Tabel 4 Hasil Observasi <i>Self Control</i> .....              | 55      |
| Tabel 5 Rata-rata Hasil Observasi <i>Self Control</i> .....    | 59      |
| Tabel 6 Hasil Analisis Antar Kondisi <i>Self Control</i> ..... | 60      |



## DAFTAR GAMBAR

|   | Halaman |
|---|---------|
| Gambar 1 Kerangka Berpikir.....                               | 12      |
| Gambar 2 Grafik Desain A-B-A .....                            | 40      |
| Gambar 3 Grafik keseluruhan Kondisi <i>Self Control</i> ..... | 61      |



## DAFTAR LAMPIRAN

**Lampiran 1 Lembar Observasi**

**Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian**

**Lampiran 3 Surat Validasi Lembar Observasi**

**Lampiran 4 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)**

**Lampiran 5 Turnitin**

**Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian**



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Penegasan judul menjelaskan lebih lanjut mengenai maksud dari proposal untuk menghindari kesalah pahaman makna, maka penulis akan menjelaskan terlebih dahulu istilah yang terdapat dalam judul proposal yang berjudul “Eksperimentasi Konseling Individu Dalam Meningkatkan *Self Control* Peserta Didik SMP Negeri 3 Katibung”. Penulis akan memberikan penegasan dan batasan-batasan masalah yang digunakan dalam proposal ini. Dibawah ini akan dijelaskan beberapa istilah yang berkaitan dengan judul, yaitu:

Penulis akan memberikan penegasan dan batasan-batasan masalah yang digunakan dalam proposal ini. Dibawah ini akan dijelaskan beberapa istilah yang berkaitan dengan judul, yaitu:

#### 1. Eksperimentasi

Menurut Sugiyono, penelitian eksperimen adalah suatu metode penelitian sistematis yang berusaha untuk mencari pengaruh dari suatu perlakuan tertentu yang diberikan pada variabel terhadap variabel yang lain yang tanpa diberikan perlakuan dengan kondisi yang dikendalikan.<sup>1</sup> Yang dimaksud dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan sebab akibat antara layanan konseling individu Dalam Meningkatkan *self control* pada peserta didik SMP Negeri 3 Katibung.

#### 2. Konseling Individu

Konseling individu adalah sebagai pelayanan khusus dalam hubungan langsung tatap muka antara konselor dan klien. Dalam hubungan ini dicermati dan diupayakan pengentasan masalahnya, semampu dengan kekuatan klien itu sendiri. Dalam kaitan itu, konseling dianggap sebagai upaya

---

<sup>1</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D)* (Bandung: Alfabeta, 2010).

layanan yang paling utama dalam pelaksanaan fungsi pengentasan masalah klien. Bahkan dikatakan bahwa konseling merupakan Jantung hatinya pelayanan bimbingan secara menyeluruh. Apabila layanan konseling telah memberikan jasanya, maka masalah klien akan teratasi secara efektif dan upaya-upaya bimbingan lainnya tinggal mengikuti atau berperan sebagai pendamping.<sup>2</sup> Yang dimaksud dalam penelitian ini adalah konseling individu merupakan upaya yang diberikan oleh guru BK sebagai konselor di sekolah untuk memberikan pelayanan kepada peserta didik sebagai konseli di sekolah untuk membahas dan meringankan masalah yang dialami peserta didik tersebut. Dalam penelitian ini, masalah yang dibahas adalah perilaku penalaran moral.

### 3. *Self Control*

Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menentukan perilakunya berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai dan aturan dimasyarakat agar mengarah pada perilaku positif. Dapat diartikan bahwa seseorang secara mandiri mampu memunculkan perilaku positif. Kemampuan kontrol diri yang terdapat pada seseorang memerlukan peranan penting interaksi dengan orang lain dan lingkungannya agar membentuk kontrol diri yang matang, hal tersebut dibutuhkan karena ketika seseorang diharuskan untuk memunculkan perilaku baru dan mempelajari perilaku tersebut dengan baik.<sup>3</sup>

Dapat disimpulkan bahwa kontrol diri sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif serta merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses-

---

<sup>2</sup> Yuningsih & Herdi, "Jurnal Edukasi Saintifik," *EDUKASI Bimbingan dan Konseling* 7, no. 1 (2021): 15–26.

<sup>3</sup> Masnurrima Heriansyah and Sestuningsih Margi Rahayu, "Teknik Self-Control Untuk Mengatasi Masalah Obesitas," *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 1, no. 2 (2019): 205–210.

proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat dilingkungan sekitarnya.

#### 4. Peserta Didik

Pengertian siswa atau peserta didik menurut ketentuan umum undang-undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang, dan jenis pendidikan tertentu.<sup>4</sup>

#### 5. SMP Negeri 3 Katibung

SMP Negeri 3 Katibung adalah salah satu satuan pendidikan dengan jenjang SMP di Trans Tanjung, Kec. Katibung, Kab. Lampung Selatan, Bandar Lampung. Dalam menjalankan kegiatannya, SMP N 3 Katibung berada di bawah naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

### **B. Latar Belakang Masalah**

Generasi muda yang dimaksud salah satunya adalah peserta didik. Agar peserta didik dapat mencapai tujuan pendidikan nasional yaitu berakhlak mulia, maka diperlukan lembaga pendidikan. Lembaga pendidikan memiliki tanggung jawab yang besar membantu peserta didik agar berhasil dalam belajar, untuk itu sekolah hendaknya memberikan bantuan kepada peserta didik untuk mengatasi masalah-masalah yang timbul dalam kegiatan belajar peserta didik, dalam kondisi seperti ini pelayanan bimbingan dan konseling sangat penting untuk dilaksanakan guna membantu peserta didik mengatasi beberapa masalah yang dihadapinya, sehingga dapat dipahami bahwa proses pendidikan disekolah tidak akan berhasil secara baik apabila tidak didukung dengan penyelenggaraan yang baik pula.<sup>5</sup>

Al-Qur'an sebagai referensi pertama juga secara jelas

---

<sup>4</sup> Hade Afriansyah, "Administrasi Peserta Didik," 2019, <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/NRXH8>.

<sup>5</sup> Albert Bandura, *Theories Of Learning* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013).

menekankan pentingnya kontrol diri manusia yang beriman dan berilmu seperti Al-Qur'an surah Al-Ahzab (33):21

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ  
الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا

Artinya: Sungguh, pada (diri) Rasulullah benar-benar ada suri teladan yang baik bagimu, (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari Kiamat serta yang banyak mengingat Allah.<sup>6</sup>

Ayat ini menjelaskan kepada kita bahwa Rasulullah SAW. Merupakan manusia yang mulia lagi sempurna, pahlawan dan pemberani. Maka, umat islam harus meneladani beliau dalam semua hukum, kecuali ada dalil syar'I yang mengecualikan kekhususan beliau. Keteladanan yang baik ada pada Rasulullah SAW. Orang yang meneladani beliau berarti menelusuri jalan yang lurus. Sedangkan bersuri teladan kepada selain beliau, maka itulah yang buruk.

Suri teladan yang baik hanya akan ditelusuri dan diikuti oleh orang yang menginginkan Allah dan hari akhir. Hal ini timbul karena iman yang dimilikinya, rasa takut kepada Allah dan mengharapkan pahala kepadanya, takut akan siksaanya. Semua itu mendorongnya untuk meneladani Rasulullah SAW.

*Self Control* (kontrol diri) diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang ada di lingkungan sekitarnya. Dalam meningkatkan *Self Control* yang akan di bahas secara singkat dalam penelitian ini adalah tugas perkembangan peserta didik pada jenjang pendidikan SMP yaitu masa remaja. Salah satu tugas perkembangan penting yang harus dikuasai remaja adalah mempelajari sesuatu yang

---

<sup>6</sup> "QuranKemenag2019."

diharapkan oleh individu dan mau membentuk perilakunya agar sesuai dengan harapan sosial tanpa harus dibimbing, diawasi, didorong dan diancam seperti yang dialami masa anak-anak.

Untuk mengukur kontrol diri digunakan aspek-aspek sebagai berikut:

- a. Kemampuan mengontrol perilaku
- b. Kemampuan mengontrol stimulus
- c. Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian
- d. Kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian
- e. Kemampuan mengambil keputusan.<sup>7</sup>

Al-Qur'an sebagai referensi pertama juga secara jelas menekankan pentingnya dan ditinggikannya derajat manusia yang beriman dan berilmu seperti Al-Qur'an surah Al-Qashas: (77)

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنَ كَمَا  
أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ

Artinya: Dan, carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (pahala) negeri akhirat, tetapi janganlah kamu lupakan bagianmu di dunia. Berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu dan janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan.”<sup>8</sup>

Ayat ini menjelaskan kepada kita agar kita berbuat baik pada orang lain, sekaligus dengan kriterianya (berbuat baiklah sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu), jangankan berbuat jelek pada orang lain, berbuat baik yang ‘biasa-biasa’ saja tampaknya tidak/belum cukup. Kita harus berbuat baik sesuai dengan kasih sayang Allah kepada kita.

Sementara itu, permasalahan di lokasi SMP Negeri 3 Katibung terdapat peserta didik yang kurang dalam mengontrol diri, seperti

<sup>7</sup> Iwan Kuswandi, “Kemampuan Emosional Siswa Bertunangan,” *Autentik: Jurnal Pengembangan Pendidikan Dasar* 2, no. 1 (2018): 20–33, <https://autentik.stkipgrisumenep.ac.id/index.php/autentik/article/view/18>.

<sup>8</sup> “QuranKemenag2019.”

mengontrol perilaku, mengontrol kognitif dan mengontrol keputusan. Yang diketahui dari observasi penelitian bahwa ketika peserta didik tidak bisa mengontrol diri.<sup>9</sup>

Seorang peserta didik yang mengalami kurangnya mengontrol diri adanya faktor dari internal yang dapat mempengaruhi *self control* diantaranya yaitu lingkungan sekitar dan juga keluarga. sehingga bisa menyebabkan dampak yang terjadi kepada peserta didik yaitu tidak bisa mengendalikan dirinya yang berdampak kurang baik yang dirasakan yaitu akan membuat tubuh kita lelah, mudah frustrasi, stress, tidak menyukai diri sendiri, dijauhi orang lain, sampai membuat kita selalu menyalahkan keadaan.

Berdasarkan pengamatan atau observasi peneliti melakukan observasi di SMP Negeri 3 Katibung kelas VIII A pada tanggal 25 November 2023, pada umumnya A.U memiliki perilaku kurangnya mengontrol diri. sehingga A.U merasa sulit untuk mengendalikan diri contohnya seperti mengontrol perilaku. Dari hasil wawancara dengan guru BK *self control* pada peserta didik A.U kurang baik. Sehingga peneliti memberikan layanan konseling individu yang akan membantu peserta didik untuk meningkatkan *self control*. Proses konseling individu mempunyai pengaruh besar dalam peningkatan konseli karena dalam konseling individu konselor berusaha memperbaiki sikap peserta didik secara tatap muka untuk menghasilkan perbaikan pada diri konseli, baik cara berpikir, perasaan, sikap maupun perilaku. Keuntungan dari peningkatan *self control* melalui konseling individu adalah individu yang melakukan perubahan mampu mengendalikan dirinya.

*Self Control* memiliki makna, yakni mengontrol diri. *Self control* merupakan suatu kemampuan dan upaya untuk mengatur, membimbing, serta mengarahkan segala bentuk tindakan dalam diri untuk menuju ke tindakan yang positif. Dengan kata lain, *self control* berarti bentuk pengendalian emosi dalam diri individu. Oleh karena itu, setiap individu tentunya harus memiliki *self control* bagi dirinya sendiri agar dalam

---

<sup>9</sup> Zhixin Dong, *Teori Perilaku Penalaran Moral* (Yogyakarta: Rineka Cipta, 2012).

menjalankan hal-hal tersebut lebih terarah. Kemudian, dengan adanya *self control* pada diri individu, secara tidak langsung ia mampu untuk membangun perilaku baik, lebih bertanggung jawab, bermanfaat bagi dirinya sendiri dan orang lain, serta menjalin harmonisasi dengan orang lain. Pada dasarnya, *self control* memiliki banyak manfaat atau kegunaan dalam hidup individu. Dapat dikatakan merupakan hal yang cukup krusial yang perlu dimiliki oleh individu. Hal itu karena apabila individu tidak memiliki *self control* yang baik dalam dirinya, mungkin ia akan cenderung sulit dalam mengendalikan berbagai situasi, sulit mengendalikan berbagai emosi, baik yang ada pada dirinya maupun orang lain, dan sebagainya.<sup>10</sup>

Peserta didik adalah orang yang sedang menjalani proses perkembangan yang memiliki ciri, kebutuhan, dan tugas perkembangan yang harus dipenuhi. *Self Control* merupakan salah satu cara konseling dari pendekatan perilaku. Bimbingan dan konseling disekolah memiliki peranan penting dalam membantu peserta didik meningkatkan *Self Control*.<sup>11</sup>

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Eksperimentasi Konseling Individu Dalam Meningkatkan *Self Control* Peserta didik SMP Negeri 3 Katibung”.

---

<sup>10</sup> Mulyani, “Prokrastinasi Akademik, Mengenai Konsep Self Control,” 4 1, no. 1 (2016): 26.

<sup>11</sup> Bradley T. Eriord, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016).

**Tabel 1**  
**Data Masalah Terhadap *Self Control* Peserta Didik**  
**SMP Negeri 3 Katibung**

| No | Nama | Indikator           | Sub Indikator   | Jumlah Peserta Didik |
|----|------|---------------------|---|----------------------|
| 1  | A.U  | Mengontrol Perilaku | 1) Kemampuan mengatur pelaksanaan, yaitu menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau orang lain.<br>2) Kemampuan mengatur stimulus, yaitu untuk mengetahui bagaimana dan kapan stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. | 1                    |
|    |      | Mengontrol Kognitif | 1) Kemampuan untuk memperoleh informasi, yaitu informasi yang dimiliki individu mengenai suatu keadaan akan membuat individu mampu mengantisipasi keadaan.<br>2) Kemampuan melakukan penilaian, yaitu usaha untuk   | 1                    |

|        |  |                      |   |   |
|--------|--|----------------------|---|---|
|        |  |                      | menilai dan menafsirkan suatu keadaan dengan memerhatikan segi-segi positif secara subjektif. |   |
|        |  | Mengontrol Keputusan | 1) Kemampuan individu untuk memilih dan menentukan tujuan yang diinginkan.                    | 1 |
| Jumlah |  |                      |   | 1 |

*Sumber : Dokumentasi guru bimbingan dan konseling tentang perilaku penalaran moral SMP Negeri 3 Katibung.*

Berdasarkan tabel diatas dijelaskan peserta didik yang memiliki permasalahan dalam *Self Control* terdapat 1 peserta didik. Penelitian ini bersama ibu Elny Budiana S.Pd yang mengungkapkan “ada peserta didik diketahui kurangnya mengontrol perilaku, kurangnya mengontrol kognitif, dan kurangnya mengontrol keputusan. Selain wawancara dengan guru Bimbingan Konseling di SMP Negeri 3 Katibung, peneliti juga melakukan wawancara dengan salah satu peserta didik di SMP Negeri 3 Katibung. Hasil wawancara tersebut adalah: “Anak atas nama A.U ini kurang dalam mengontrol diri”.

Berdasarkan latar belakang di atas dapat disimpulkan bahwa dalam meningkatkan *self control* diberikan layanan konseling yaitu konseling individu, peneliti ingin membuktikannya dengan melakukan penelitian eksperimen dengan judul Eksperimentasi Konseling Individu Dalam Meningkatkan *Self Control* Peserta Didik SMP Negeri 3 Katibung.

### **C. Identifikasi Masalah dan Batasan Masalah**

#### **1. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang muncul terkait dengan Eksperimentasi Konseling Individu Dalam Meningkatkan *Self Control* Peserta Didik SMP Negeri 3 Katibung. Masalah-masalah tersebut antara lain dapat

diidentifikasi sebagai berikut:

- 1) Peserta didik di sekolah belum bisa mengontrol diri.
- 2) Peserta didik masih kurang dalam mengontrol kognitif
- 3) Peserta didik masih kurang dalam mengontrol keputusan
- 4) Peserta didik perlu dilakukan konseling individu dalam meningkatkan *self control* pada peserta didik di SMP Negeri 3 Katibung.

## 2. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan alasan permasalahan di atas, maka peneliti membatasi permasalahan yang akan diteliti, Eksperimentasi Konseling Individu Dalam Meningkatkan *Self Control* Peserta Didik SMP Negeri 3 Katibung.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, rumusan masalah pada penelitian ini adalah, Apakah Tahap-tahap Konseling Individu Dapat Meningkatkan *Self Control* Peserta Didik SMP Negeri 3 Katibung?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan adalah target yang ingin dicapai dalam melaksanakan suatu kegiatan. Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan *self control* melalui konseling individu di SMP Negeri 3 Katibung.

### **F. Manfaat Penelitian**

Dalam hal ini tentunya setiap penelitian yang dilakukan mempunyai manfaat baik secara teoritis maupun praktis, hal ini dimaksudkan agar hasil penelitian tidak hanya bermanfaat bagi peneliti tetapi juga pembaca dan lembaga yang memiliki kajian yang sama, oleh karena itu kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

## 1. Manfaat Teoritis

- a. Manfaat teoritis yang dapat diambil dari penelitian ini adalah untuk menambah pengetahuan dan wawasan dalam penggunaan konseling individu dalam meningkatkan *self control* pada peserta didik SMP Negeri 3 Katibung.
- b. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan di bidang pendidikan khususnya bimbingan dan konseling yaitu membantu peserta didik dalam meningkatkan *self control* di lingkungan sekolah.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Sekolah

Dengan adanya penelitian dapat dijadikan masukan positif bagi sekolah khususnya dalam meningkatkan *self control* pada peserta didik melalui konseling individu di SMP Negeri 3 Katibung.

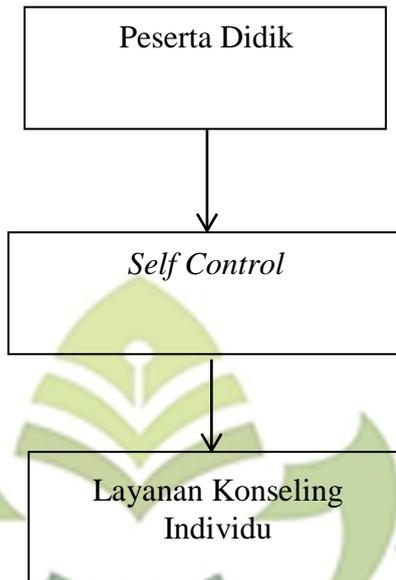
### b. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan guru BK dalam melaksanakan konseling individu dalam meningkatkan *self control* di sekolah pada peserta didik, dan dapat dijadikan bahan masukan bagi guru pembimbing dalam memberikan pelayanan konseling yang tepat kepada peserta didik yang kurangnya dalam hal mengontrol diri khususnya kelas VIII A.

## G. Kerangka Berpikir

Kerangka pikir merupakan jalur pemikiran yang dirancang berdasarkan kegiatan peneliti yang dilakukan. Kerangka pikir adalah merupakan konsep berisikan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dalam rangka memberikan jawaban sementara.

**Gambar 1**  
**Kerangka Berpikir**



#### **H. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan**

Berdasarkan kajian teori yang dilakukan, berikut ini dikemukakan oleh beberapa peneliti terdahulu yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti sebagai berikut:

1. Penelitian ini dilakukan oleh Dewi Nur Fatimah, dengan judul Layanan Bimbingan Klasikal Dalam Meningkatkan *Self Control* Siswa Smp Negeri 5 Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tahap-tahap atau proses dan metode yang dilakukan guru BK dalam melakukan layanan bimbingan klasikal untuk meningkatkan self control siswa SMP Negeri 5 Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian lapangan dengan pendekatan metode kualitatif. Subjek penelitian ini adalah Koordinator BK, siswa. Sedangkan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah tahaptahap atau proses dan metode layanan bimbingan klasikal dalam meningkatkan self control siswa SMP Negeri 5

Yogyakarta. Pengumpulan data dengan menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Adapun analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dimana data yang telah terkumpul disusun dan diklasifikasikan sehingga dapat menjawab dari rumusan masalah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 4 tahap-tahap dan 2 metode layanan bimbingan klasikal. 5 tahap-tahap layanan bimbingan klasikal adalah perencanaan kegiatan, pengorganisasian, pelaksanaan, tindak lanjut. Sedangkan metode layanan bimbingan klasikal adalah pelajaran bimbingan, dan ceramah bimbingan. Beberapa tahap-tahap dan metode tersebut digunakan oleh guru BK untuk meningkatkan self control siswa.<sup>12</sup>

2. Penelitian ini dilakukan oleh Gita Kanya Paramitha, Stephani Raihana Hamdan, dengan judul Pengaruh Self-Control terhadap Perilaku Merokok Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh self-control dengan perilaku merokok mahasiswa selama pandemi covid-19. Metode yang digunakan dalam penelitian ini korelasional dengan teknik sampling menggunakan purposive sampling dengan jumlah responden yaitu 144 orang. Alat ukur Self-Control menggunakan Tangney Self-Control Scale (SCS) dan variabel perilaku merokok menggunakan alat ukur yang dibuat oleh Associated Counseling Professional USA (Smoking Assessment Questionnaire) yang diadaptasi oleh (Stephani Raihana Hamdan, 2013). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan variabel pengendalian diri terhadap perilaku merokok dengan  $p = 0,000$   $t = -0,566$ .<sup>13</sup>
3. Penelitian ini dilakukan oleh Regina C. M. Chita, Lydia David, Cicilia Pali dengan judul Hubungan Antara Self-

---

<sup>12</sup> Dewi Nur Fatimah, "Layanan Bimbingan Klasikal Dalam Meningkatkan Self Control Siswa Smp Negeri 5 Yogyakarta," *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 14, no. 1 (2017): 25–37.

<sup>13</sup> Gita Kanya Paramitha and Stephani Raihana Hamdan, "Pengaruh Self-Control Terhadap Perilaku Merokok Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19," *Jurnal Riset Psikologi* 1, no. 2 (2022): 132–139.

Control Dengan Perilaku Konsumtif Online Shopping Produk Fashion Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Angkatan 2011. Penelitian ini bertujuan untuk mencari tahu apakah ada hubungan antara self-control dengan perilaku konsumtif online shopping produk fashion pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi angkatan 2011. Penelitian ini bersifat analitik dengan pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu consecutive sampling. Subyek penelitian adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi angkatan 2011 dengan jumlah 174 responden. Pengambilan data dengan menggunakan kuesioner self-control dan perilaku konsumtif online shopping produk fashion. Teknik analisa data dengan menggunakan uji korelasi Spermank Rank dengan galat pendugaan  $\alpha=0,05$ . Hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan self-control dengan perilaku konsumtif online shopping produk fashion pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi angkatan 2011, dengan uji korelasi Spermank Rank didapatkan nilai  $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ . Dengan nilai korelasi sebesar -0,485 yang termasuk kedalam kategori sedang. Tanda negatif menunjukkan arah hubungan artinya semakin tinggi self-control maka semakin rendah perilaku konsumtif online shopping produk fashion, sebaliknya semakin rendah self-control maka semakin tinggi perilaku konsumtif online shopping produk fashion.<sup>14</sup>

4. Penelitian ini dilakukan oleh Nuraini Putri Rahayu, Budi Santosa, Muhiddinur Kamal, Alfi Rahmi dengan judul Efektivitas Bimbingan dan Konseling Islam untuk Meningkatkan Self Control Korban Penyalahgunaan Narkotika di Lembaga Per masyarakatan Kelas II A Rantauprapat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui konseling islam efektif dalam meningkatkan self control korban

---

<sup>14</sup> Regina C. M. Chita, Lydia David, and Cicilia Pali, "Hubungan Antara Self-Control Dengan Perilaku Konsumtif Online Shopping Produk Fashion Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Angkatan 2011," *Jurnal e-Biomedik* 3, no. 1 (2015).

penyalahgunaan narkoba di Lembaga Pemasyarakatan kelas II A Rantauprapat. Populasi dalam penelitian ini adalah narapidana kelas II A Rantauprapat yang berjumlah 10 orang. Sedangkan untuk pengambilan sampel penulis mengambil keseluruhan populasi yaitu 10 orang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik angket. Setelah data terkumpul lalu dianalisa dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik korelasi. Untuk menganalisisnya penulis menggunakan teknik product moment dan SPSS 20. Dari hasil perhitungan uji wilcoxon diperoleh nilai significance-p-value 0,004 berdasarkan ketentuan yang berlaku diketahui hasil uji Wilcoxon sig p-value  $0,089 > \alpha$  (0,05) yang artinya  $H_a$  ditolak. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon di atas maka disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima  $H_0$  ditolak sehingga Layanan Bimbingan dan Konseling Islam Untuk Meningkatkan self control Korban Penyalahgunaan Narkoba mencapai perubahan setelah diberikan perlakuan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Rantauprapat.<sup>15</sup>

5. Penelitian ini dilakukan oleh Surawan, Lia Norvia, Eka Safitri yang berjudul Pendampingan Remaja Suka Mulya dalam Meningkatkan Self Control di Era Digital. trol remaja Suka Mulya di era yang serba digital. Melalui self-control diharapkan remaja Suka Mulya mampu mengontrol dirinya dengan baik. Adapun penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan metode wawancara secara mendalam, pendampingankemudian melakukan Focus Group Discussion (FGD) di sebuah kajian akhwat sisterfillah dengan tema let's talk about Palestine dalam kegiatan Charity Ghatering (acara amal). Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 30 Mei 2022 dan tindak lanjut dilakukan langsung setelah pelaksanaan kegiatan berikutnya. Kegiatan ini melibatkan sejumlah 10 remaja Suka Mulya. Hasil dari program pengabdian pada masyarakat ini yaitu remaja mendapatkan pengetahuan mengenai kegiatan

---

<sup>15</sup> Nurul Putri Rahayu et al., "Efektivitas Bimbingan Dan Konseling Islam Untuk Meningkatkan Self Control Korban Penyalahgunaan Narkoba Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II Rantauprapat," *Jurnal Pendidikan ...* 6, no. 1 (2022): 4520–4527.

pendampingan sendiri, siswa memiliki keterampilan dalam mengembangkan kemampuan self-control, dan terjadi peningkatan kemampuan self-control dalam pendampingan remaja ini yang diketahui dari hasil wawancara. Dampak yang dirasakan remaja setelah kegiatan ini berlangsung yakni bertambahnya kemampuan remaja dalam mengontrol diri di era digital ini.<sup>16</sup>

## **I. Sistematika Penulisan**

Sistematika pembahasan yang menjadi pedoman atau langkah-langkah dalam proses penyusunan skripsi ini adalah sebagai berikut:

### **1. BAB 1 PENDAHULUAN**

Bab I berisi uraian atau pokok-pokok pembahasan skripsi seperti penegasan judul, latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kerangka berpikir, penelitian terdahulu yang relevan, dan sistematika penulisan.

### **2. BAB II LANDASAN TEORI**

Bab II berisi teori dan referensi yang menjadi landasan dasar dalam mendukung atau memperkuat penelitian, antara lain teori tentang layanan konseling, konseling individu, teknik symbolic modeling, percaya diri, dan keaktifan belajar.

### **3. BAB III METODELOGI PENELITIAN**

Bab III berisi uraian tentang metode penelitian yang dilakukan meliputi, tempat, waktu, dan subjek penelitian, pendekatan dan jenis penelitian, desain penelitian, populasi, sampel dan teknik pengumpulan data, pemilihan partisipan, variabel penelitian, definisi operasional, instrumen penelitian, dan analisis data.

---

<sup>16</sup> Lia Norvia, Surawan Surawan, and Eka Safitri, "Pendampingan Remaja Suka Mulya Dalam Meningkatkan Self Control Di Era Digital," *Solidaritas: Jurnal Pengabdian 2*, no. 2 (2023): 169–178.

**4. BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Bab IV berisi uraian hasil penelitian dan pembahasannya, yaitu uraian data dan pembahasan hasil penelitian.

**5. BAB V PENUTUP**

Bab V berisi tentang kesimpulan dan saran.



## BAB II LANDASAN TEORI

### A. Konseling Individu

#### 1. Pengertian Konseling Individu

Konseling individu merupakan konseling yang diselenggarakan oleh konselor terhadap konseli untuk mengentaskan suatu masalah yang dihadapi konseli.

Prayitno dan Erman Amti mengatakan konseling individu adalah sebagai pelayanan khusus dalam hubungan langsung tatap muka antara konselor dan klien. Dalam hubungan itu dicermati dan diupayakan pengentasan masalahnya, semampu dengan kekuatan klien itu sendiri. Dalam kaitan itu, konseling dianggap sebagai upaya layanan yang paling utama dalam pelaksanaan fungsi pengentasan masalah klien. Bahkan dikatakan bahwa konseling merupakan -jantung hatinyall pelayanan bimbingan secara menyeluruh. Apabila layanan konseling telah memberikan jasanya, maka masalah klien akan teratasi secara efektif dan upaya-upaya bimbingan lainnya tinggal mengikuti atau berperan sebagai pendamping.<sup>17</sup>

Konseling individual memandang bahwa setiap manusia pada dasarnya mempunyai perasaan rendah diri (inferiority), yaitu perasaan lemah dan tidak berdaya yang timbul sebagai pengalaman dalam interaksinya dengan orang dewasa atau lingkungannya. Perasaan tersebut dapat bersumber kepada perbedaan-perbedaan kondisi fisik, psikologis, maupun ataupun sosial. Namun, justru kelemahankelemahan ini yang membuat manusia lebih unggul dari makhlukmahluk lainnya, karena mendorong manusia untuk memperoleh kekuatan, kekuasaan, kebebasan, keunggulan, dan kesempurnaan, atau rasa superioritas melalui upaya-upaya kompensasi. Perkembangan perilaku dan pribadi manusia selalu digerakkan dari kondisi serba kekurangan (inferiority) kearah

---

<sup>17</sup> Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, Cet Ke 3. (Jakarta: Rineka Cipta, 2015).

kelebihan (superiority). Namun demikian konsep superioritas ini tidak berarti harus lebih kuat atau lebih pintar dari orang lain, tetapi lebih kepada superior dalam dirinya sendiri (superior within himself atau superiority over self).<sup>18</sup>

## 2. Perbedaan Konseling Individu dan Bimbingan Individu

### 1) Pengertian Konseling Individu dan Bimbingan Individu

Prayitno dan Amti mengatakan bahwa bimbingan merupakan proses pemberian bantuan oleh ahli kepada individu, baik dari kalangan anak-anak, remaja, maupun orang dewasa.

Sedangkan, konseling adalah hubungan individu yang dilaksanakan dengan tatap muka antar dua orang. Atau dengan kata lain konseling merupakan hubungan profesional antara konselor terlatih dengan kliennya.

### 2) Unsur Pokok

Baik bimbingan maupun konseling terdapat unsur pokok di dalamnya. Unsur pokok di dalam bimbingan, yaitu

- a) Suatu proses berkelanjutan
- b) Membantu individu
- c) Ditujukan individu maupun kelompok
- d) Diberikan pada siapapun
- e) Tujuannya untuk mengembangkan diri
- f) Menggunakan media
- g) Pendekatan secara pribadi
- h) Diberikan oleh tenaga ahli
- i) Dilaksanakan sesuai norma

Sedangkan, unsur pokok di dalam konseling adalah sebagai berikut

- a) Meliputi interaksi antara dua orang dan melibatkan komunikasi secara langsung
- b) Hubungan relatif lama
- c) Tujuannya untuk merubah tingkah laku konseli

---

<sup>18</sup> Alwisol, *Psikologi Kepribadian* (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2005).

- d) Interaksi sebatas verbal
- e) Proses dinamis
- f) Berdasar pada harkat martabat manusia

3) Sifat

Baik bimbingan maupun konseling memiliki sifat yang berbeda. Bimbingan lebih bersifat preventif. Adanya bimbingan juga menjadi alat bantu seseorang untuk memilih alternatif paling baik.

Sedangkan, konseling lebih ke arah penyembuhan atau perbaikan. Pelaksanaannya cenderung untuk mengubah perspektif atau meraih solusi secara mandiri.

4) Titik Fokus

Bimbingan bisa dikatakan sebagai proses komprehensif dan pendekatannya dilakukan secara eksternal. Biasanya bimbingan terfokus pada isu terkait pendidikan atau karir.

Sedangkan, konseling fokus pada analisis mendalam mengenai suatu permasalahan. Umumnya masalah tersebut berkaitan dengan masalah pribadi maupun sosio-psikologis

3. Tujuan Konseling Individu

Konseling individu memiliki dua tujuan, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Secara umum tujuan konseling adalah supaya klien dapat mengubah perilakunya ke arah yang lebih maju, melalui terlaksananya tugas-tugas perkembangan secara optimal, kemandirian, dan kebahagiaan hidup. Secara khusus, tujuan konseling tergantung dari masalah yang dihadapi oleh masing masing klien.

Layanan konseling tidak hanya bersifat penyembuhan atau penguasaan (curative) masalah saja, melainkan konseling juga bertujuan agar klien setelah mendapatkan pelayanan konseling, diharapkan ia dapat menghindari masalah masalah dalam hidupnya (preventive), memperoleh pemahaman diri dan lingkungannya, dapat melakukan pemeliharaan dan pengembangan terhadap kondisi dirinya

yang sudah baik agar tetap menjadi baik, dan dapat juga dapat melakukan diri ke arah pencapaian semua hak-haknya sebagai pelajar maupun sebagai warga negara (advokasi).<sup>19</sup>

#### 4. Asas-Asas Konseling Individu

Asas-asas konseling memperlancar pengembangan proses yang ada di dalam layanan konseling individu. Konselor memasuki pribadi klien dan klien memasuki pribadinya. Proses layanan konseling dikembangkan sejalan dengan suasana yang demikian, sambil di dalamnya dibangun kemampuan khusus klien untuk keperluan kehidupannya.<sup>40</sup> Ada beberapa asas-asas di dalam konseling di antaranya sebagai berikut:

##### a) Kerahasiaan

Hubungan interpersonal yang amat intens sanggup membongkar berbagai isi pribadi yang paling dalam sekalipun, terutama pada sisi klien. Segenap rahasia pribadi klien yang terbongkar menjadi tanggung jawab penuh konselor untuk melindunginya. Keyakinan klien akan adanya perlindungan yang demikian itu menjadi jaminan untuk suksesnya pelayanan.

##### b) Kesukarelaan

Dalam pelayanan konseling, seorang klien secara suka rela tanpa ragu meminta bantuan kepada konselor. Klien adalah individu yang membutuhkan konseling tanpa adanya paksaan dari pihak lain. Jadi sebagai konselor harus memberikan bantuan dengan ikhlas tanpa memaksa klien dalam proses konseling.

##### c) Keterbukaan

Keterbukaan artinya adanya perilaku yang terus terang, jujur tanpa ada keraguan untuk membuka diri baik pihak klien maupun konselor. Asas keterbukaan hanya bisa diwujudkan jika konselor dapat melaksanakan asas

---

<sup>19</sup> Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling* (Jakarta: Prenadamedia Group, 2012).

kerahasiaan, dan klien percaya bahwa konseling bersifat rahasia.

d) Kekinian

Masalah klien yang langsung dibahas dalam konseling adalah masalah-masalah yang sedang dirasakan/dialami sekarang, bukan masalah lampau, dan juga bukan masalah yang mungkin akan dialami di masa mendatang.

e) Kemandirian

Pelayanan konseling bertujuan menjadikan klien memiliki kemampuan untuk menghadapi dan memecahkan masalahnya sendiri, sehingga ia dapat mandiri, tidak tergantung pada orang lain ataupun konselor. Kemandirian konseling sebagai hasil konseling menjadi fokus dari pelayanan konseling yang harus disadari baik oleh konselor maupun klien, dengan demikian pelayanan konseling dapat memberikan kontribusi nyata dalam kehidupan klien di masyarakat.

f) Kegiatan

Kegiatan adalah seperangkat aktivitas yang harus dilakukan klien untuk mencapai tujuan konseling. Aktivitas itu dibangun klien bersama konselor dalam proses konseling, dengan demikian pada diri konseli dapat mengalami kemajuan-kemajuan yang berarti sesuai dengan harapan.

g) Kedinamisan

Usaha pelayanan konseling menghendaki terjadinya perubahan pada diri klien, yaitu perubahan perilaku ke arah yang lebih baik. Perubahan perilaku itu bersifat maju (progressive) bukan perubahan ke arah kemunduran dengan demikian klien akan mengalami perubahan ke arah perkembangan pribadi yang dihendaki.<sup>20</sup>

---

<sup>20</sup> Universitas Muhammadiyah Jakarta, "Modul Konseling" (2019): 234.

#### h) Keterpaduan

Layanan konseling berusaha memadukan aspek kepribadian klien, supaya mampu melakukan perubahan ke arah lebih maju. Keterpaduan antara minat, bakat, intelegensi, emosi, dan aspek kepribadian lainnya akan dapat melahirkan suatu kekuatan (potensi) pada diri klien.

#### i) Kenormatifan

Dalam layanan konseling individu adalah normatif, sebab tidak ada satupun yang boleh terlepas dari kaidah-kaidah norma yang berlaku, baik norma agama, adat, hukum, ilmu, dan kebiasaan harus serasi dengan norma norma yang berlaku.

#### j) Keahlian

Konselor haruslah seorang yang ahli dan professional dalam pengembangan konseling individu untuk kepentingan klien. Keahlian konselor itu diterapkan dalam suasana yang sukarela, terbuka dan aktif agar klien mampu mengambil keputusan sendiri dalam kondisi kenormatifan yang tinggi.

#### k) Alih Tangan Kasus

Tidak semua masalah yang dialami konseli menjadi wewenang konselor. Artinya konselor memiliki keterbatasan kewenangan, bila klien mengalami masalah emosi yang berat seperti stress berat, sakit jiwa, maka kasus ini di luar kewenangan konselor dan harus dialih tangankan kepada pihak lain, misalnya klien mengalami gangguan kepribadian berat maka menjadi wewenang psikiater, gangguan fisik (medis) maka menjadi wewenang dokter, dan sebagainya.

#### l) Tut Wuri Handayani

Asas ini memberikan makna bahwa layanan konseling merupakan bentuk pengaruh konselor kepada klien dalam arti positif, dan konselor juga mempengaruhi klien untuk dapat memahami dirinya, lingkungannya, serta menggunakan lingkungan sebagai aspek yang dapat berperan aktif dalam upaya mencapai tingkat perkembangan optimal.

Dari uraian di atas, maka penulis menyimpulkan

bahwa asas-asas konseling sangat diperlukan dalam menyelenggarakan pelayanan konseling, dan asas-asas juga dianggap sebagai suatu rambu-rambu dalam pelaksanaan konseling yang harus diketahui dan diterapkan oleh konselor dan klien agar konseling dapat berjalan dengan baik.<sup>21</sup>

## 5. Langkah-langkah Konseling Individu

Menurut Brammer tahap tahap dalam proses konseling sebagai berikut:

### 1) Membangun Hubungan

Tujuan dari membangun hubungan dalam tahap pertama ini adalah agar klien dapat menjelaskan masalahnya, keprihatinannya yang dimilikinya, kesusahan-kesusahannya, serta alasannya datang pada konselor. Sangat perlu membangun hubungan yang positif, berlandaskan rasa percaya, keterbukaan dan kejujuran berekspresi. konselor harus menunjukkan bahwa dirinya dapat dipercaya dan kompeten, bahwa ia adalah seorang yang kompeten untuk membantu kliennya. Sasaran berikutnya adalah untuk menentukan sampai sejauh mana klien mengenali kebutuhannya untuk mendapatkan bantuan dan kesediaannya melakukan komitmen. Konseling tidak hasilnya tanpa ada kesediaan dan komitmen dari klien.

### 2) Identifikasi dan Penilaian Masalah

Dalam tahap ini konselor mendiskusikan dengan klien apa yang mereka ingin dapatkan dari proses konseling ini, terutama bila pengungkapan klien tentang masalahnya dilakukan secara samar-samar. Didiskusikan sasaran-sasaran spesifik dan tingkah laku apa yang ingin diubah. Intinya dalam hal ini konselor melakukan eksplorasi dan melakukan “diagnosis” apa masalah dan hasil seperti apa yang diharapkan dari konseling.

---

<sup>21</sup> Hartika Utami Fitri Neni Noviza, *Teknik Umum Dan Teknik Khusus Dalam Konseling Individual* (Palembang: Noerfikri Offset, 2018).

### 3) Memfasilitasi Perubahan Therapeutis

Dalam tahap ini konselor mencari strategi dan intervensi yang dapat memudahkan terjadinya perubahan. Sasaran dan strategi terutama ditentukan oleh sifat masalah, gaya dan pendekatan konseling yang akan digunakan, keinginan klien maupun gaya komunikasinya. Konselor dalam tahap ini memikirkan alternatif, melakukan evaluasi dan kemungkinan konsekuensi dari berbagai alternatif, rencana tindakan. Hal ini tentunya bekerjasama dengan klien. Jadi konselor bukan tempat pembuat alternatif, pembuat keputusan namun lebih kepada memfasilitasi, Memberikan wacana-wacana baru bagi pemecahan masalah kliennya.

### 4) Evaluasi dan Terminasi

Dalam tahap ini konselor bersama klien mengevaluasi terhadap hasil konseling yang telah dilakukan. Indikatornya adalah sampai sejauh mana sasaran tercapai, apakah proses konseling membantu klien atau tidak. Tahap ini ditutup dengan terminasi. Dalam terminasi konselor bersama klien menyimpulkan semua kegiatan yang sudah dilalui dalam proses konseling. Selain itu konselor dapat membuat kemungkinan tindak lanjut terjadinya proses konseling kembali ataupun memberikan kemungkinan referral pada pihak lain yang lebih ahli yang berkaitan dengan masalah klien.

Dalam tahapan konseling, Carkhuff menggunakan istilah lain. Adapun tahapan konselingnya adalah sebagai berikut:

- 1) Pra Konseling pada tahap ini konselor menggunakan teknik attending yang bertujuan untuk menghadirkan, melibatkan, menghargai konseli agar konseli mau membuka diri dalam tahap selanjutnya.
- 2) Responding, pada tahap ini konselor memfasilitasi konseli untuk mengeksplor perasaan, mengeksplor isi masalah yang dihadapi, dan mengeksplor makna masalah yang sedang dihadapi secara mendalam.

- 3) Personalizing, pada tahap ini konselor memfasilitasi konseli untuk memahami masalahnya sebagai masalah dirinya sendiri, memahami isi masalah, dan memahami target-target atau arapan –harapan dari pemahaman terhadap masalah yang sedang dihadapi.
- 4) Initiating, pada tahap ini konselor memfasilitasi konseli untuk melakukan tindakan dengan mengembangkan target-target, program, jadwal, penguatan, dan langkah-langkah tindakan yang akan dilakukan konseli.<sup>22</sup>

Secara singkat, menurut Egano dalam proses konseling ini terdiri dari tiga tahap, yaitu :

- 1) Tahap – Apa yang sedang terjadi?  
Tahap ini adalah saat dimana konselor memberikan tempat yang aman bagi klien untuk menceritakan masalahnya dari cara pandang mereka, untuk didengarkan dan untuk diakui. Ini adalah ruang dimana orang bisa mendengar dan memahami masalahnya sendiri. Perlahan-lahan, konselor membantu klien untuk melihat gambaran yang lebih luas dari perspektif yang berbeda mengenai masalah mereka dan untuk mencari titik start untuk melangkah maju dengan penuh harapan.
- 2) Tahap – Apa yang sebenarnya aku inginkan?

Banyak orang yang terkadang melakukan sesuatu atau mencari solusi untuk masalah mereka tanpa melakukan refleksi pada apa yang sebenarnya mereka inginkan, atau dengan cara apa masalah mereka memiliki celah untuk diselesaikan. Tahap 2 ini adalah tentang bagaimana menolong klien untuk membuka cara pandangnya lebih luas mengenai apa yang mereka inginkan dan bagaimana agar keadaannya bisa lebih baik. Tahap ini sangat

---

<sup>22</sup> Siti Haolah, Atus Atus, and Rima Irmayanti, “Pentingnya Kualitas Pribadi Konselor Dalam Pelaksanaan Konseling Individual,” *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)* 1, no. 6 (2018): 215.

penting untuk membangkitkan energi dan harapan.

3) Tahap – Bagaimana aku bisa mendapatkan tujuanku?

Tahap ini adalah tentang strategi-strategi yang mungkin dilakukan dan aksi-aksi yang lebih spesifik, tentang melakukan sesuatu untuk dimulai, juga dengan mempertimbangkan apa/ siapa yang mungkin bisa menolong atau menghalangi saat membuat perubahan.

## 6. Keterampilan Dasar-dasar Konseling Individu

1) Perilaku Attending (Menghampiri Konseli)

Menurut Willis, Attending yang baik ini sangat dibutuhkan karena dapat Meningkatkan harga diri konseli, Menciptakan suasana yang aman, Mempermudah ekspresi perasaan klien dengan bebas.

Perilaku attending dapat juga dikatakan sebagai penampilan konselor yang menampakkan komponen-komponen perilaku nonverbal, bahasa lisan, dan kontak mata. Karena komponen-komponen tersebut tidak mudah, perlu dilatihkan bertahap dan terus-menerus. Perilaku attending yang ditampilkan konselor akan mempengaruhi kepribadian klien yaitu:

a) Meningkatkan harga diri klien, sebab sikap dan perilaku attending memungkinkan konselor menghargai klien. Karena dia dihargai, maka merasa harga diri ada atau meningkat.

b) Dengan perilaku attending dapat menciptakan suasana aman bagi klien, karena klien merasa ada orang yang bisa dipercayai, teman untuk berbicara, dan merasa terlindungi secara emosional.

c) Perilaku attending memberikan keyakinan kepada klien bahwa konselor adalah tempat dia mudah untuk mencurahkan segala isi hati dan perasaannya.

2) Empati

Empati adalah kemampuan konselor untuk merasakan apa yang dirasakan klien, merasa dan berfikir bersama

klien dan bukan untuk atau tentang klien. Empati diawali dengan simpati, yaitu kemampuan memahami perasaan, fikiran, keinginan, dan pengalaman klien. Empati sangat erat kaitannya dengan attending. Penulis sengaja menuliskannya terpisah agar memudahkan pembaca untuk lebih memahaminya secara utuh. Secara umum, empati dapat diartikan sebagai kemampuan konselor untuk dapat merasakan dan menempatkan dirinya di posisi klien. Hal ini akan terlihat dengan jelas pada ekspresi wajah dan bahasa tubuh konselor (lihat kembali subbab "attending").

### 3) Refleksi

Refleksi adalah suatu jenis teknik konseling yang penting dalam hubungan konseling. Yaitu sebagai upaya untuk menangkap perasaan, pikiran dan pengalaman klien, kemudian merefleksikan kepada klien kembali. Hal ini harus dilakukan konselor sebab sering klien tidak menyadari akan perasaan, pikiran, dan pengalamannya yang mungkin menguntungkan atau merugikan.

### 4) Eksplorasi

Ketrampilan eksplorasi adalah suatu ketrampilan konselor untuk menggali perasaan, pikiran, dan pengalaman klien. Ketrampilan ini penting karena dalam konseling terkadang klien menyimpan rahasia, menutup diri, dan diam seribu bahasa atau tidak mampu mengemukakan pendapatnya secara terus terang. Melalui ketrampilan ini, akan memungkinkan klien untuk bebas berbicara tanpa rasa takut, tertekan, dan terancam.

### 5) Menangkap Pesan Utama

Sering terjadi klien sulit mengarahkan pembicaraan dan menekankan tentang pokok-pokok permasalahannya. Hal ini karena dia terlampau emosional atau memang kurang pengetahuan bagaimana memecahkan persoalan sendiri. Untuk mengatasi hal ini perlu ada upaya konselor agar inti pembicaraan klien bisa

ditangkap dan dibahasakan dengan sederhana serta mudah dimengerti oleh klien. Karena itu calon konselor perlu dilatih untuk menangkap pesan utama klien atau disebut juga teknik paraphrasing.

6) Bertanya Membuka Percakapan

Keterampilan bertanya adalah suatu kemampuan pembimbing atau konselor mengajukan pertanyaan-pertanyaan pada sesi konseling. Keterampilan ini penting dimiliki oleh setiap konselor. Tanpa keterampilan ini, pertanyaan-pertanyaan yang diajukan konselor mungkin tidak dipahami klien sehingga ia tidak bisa menjawab (diam). Tanpa keterampilan ini konselor, juga akan mengalami kesulitan membuka sesi konseling.

7) Dorongan Minimal

Klien sering tersendat dalam mengungkapkan emosinya. Hal ini disebabkan rasa tertekan yang kuat. Untuk memudahkan emosi itu keluar, maka teknik memberi dorongan minimal dapat dipergunakan oleh konselor.

8) Interpretasi

Keterampilan interpretasi merupakan upaya konselor mengulas pikiran, perasaan, dan pengalaman klien dengan merujuk kepada teori-teori. Sifat-sifat subjektif tidak boleh dimasukkan kedalam interpretasi. Untuk menentukan alternatif pilihan dalam mengambil keputusan, seorang klien sering kebingungan karena kurangnya rujukan atau referensi. Karena itu konselor yang profesional harus menjadi rujukan klien.

9) Mengarahkan

Directing adalah kemampuan konselor mengajak dan mengarahkan klien untuk berpartisipasi secara penuh dalam proses konseling. Melalui keterampilan ini, konselor mengajak klien agar berbuat sesuatu atau mengarahkan agar berbuat sesuatu. Kemampuan mengarahkan klien juga menjadi poin penting dalam teknik konseling.

## 10) Menyimpulkan Sementara

Keterampilan menyimpulkan sementara adalah suatu kemampuan konselor bersama klien untuk menyampaikan kemajuan hasil pembicaraan, mempertajam atau memperjelas focus wawacara konseling.

## 11) Konfrontasi

Adalah suatu teknik konseling yang menantang klien untuk melihat adanya diskrepansi atau inkonsistensi antara perkataan dan bahasa badan (perbuatan), ide awal dengan ide berikutnya, senyum dengan kepedihan, dan sebagainya.

## 12) Fokus

## B. *Self Control*

### 1. Definisi *Self Control*

Menurut Chaplin Kontrol diri atau *Self Control* adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, seperti kemampuan untuk menekan atau merintangai implus-implus atau tingkah laku impulsif. Menurut Nevid dkk, strategi *self control* berfokus untuk membantu individu yang bermasalah mengembangkan keterampilan yang dapat mereka gunakan untuk mengubah perilaku mereka.

Menurut Chaplin, sumber terjadinya *self control* dalam diri seseorang ada 2 (dua) yaitu sumber internal (dalam diri) dan eksternal (di luar diri). Apabila seseorang dalam berperilaku cenderung mengatur perilakunya sendiri dan memiliki standar khusus terhadap perilaku yang dipilih, memberikan ganjaran bila dapat mencapai tujuan dan memberikan hukuman sendiri apabila melakukan kesalahan, maka hal ini menunjukkan bahwa *self control* nya bersumber dari diri sendiri (internal). Sedangkan individu menjadikan orang lain atau lingkungan sebagai standar perilaku atau penyebab terjadinya perilaku dan ganjaran atau juga diterima dari orang lain (lingkungan), maka ini menunjukkan bahwa *self control* yang dimiliki bersumber

dari luar diri (eksternal).

*Self control* berkaitan dengan bagaimana seseorang menggunakan pilihan hidup. Mana yang akan kita pilih, kita berfikir negatif karena keadaan yang negatif atau karena kita berfikir negatif sehingga keadaan menjadi negatif. Ketika *self control* tidak berada pada kesadaran bahwa realitas adalah hasil akumulasi pilihan, maka kita akan kehilangan optimisme karena energi yang bekerja membentuk format hidup yang negatif. Kesadaran ini membuat seseorang dapat sepenuhnya sadar terhadap seluruh perasaan dan emosinya. Dengan senantiasa sadar akan keberadaan dirinya, seseorang dapat mengendalikan emosi dan perasaannya.<sup>23</sup>

## 2. Jenis-Jenis *Self Control*

Block dan Block mengemukakan tiga jenis *self control* yakni sebagai berikut:

- a) *Over Control*, control diri dilakukan secara berlebihan oleh individu yang menyebabkan banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus. Individu yang memiliki *over control* cenderung kesulitan mengekspresikan dirinya dalam menghadapisegala situasi yang hadapi.
- b) *Under control*, kecenderungan melepaskan impulsivitas dengan bebas tanpa perhitungan yang matang. Individu yang memiliki *under control* akan sangat rentan lepas kendali dalam berbagai hal dan kesulitan mempertimbangkan pengambilan keputusan secara bijaksana.
- c) *Appropriate control*, control individu dalam upaya mengendalikan implus secara tepat. *Appropriate control* sangat dibutuhkan agar mampu menjalin hubungan secara tepat dengan diri dan lingkungan. kontrol diri jenis ini memberikan manfaat akan kemampuan mengendalikan implus yang cenderung menghasilkan dampak negative yang lebih kecil.<sup>24</sup>

---

<sup>23</sup> Heriansyah and Margi Rahayu, "Teknik Self-Control Untuk Mengatasi Masalah Obesitas."

<sup>24</sup> Mulyani, "Prokrastinasi Akademik, Mengenai Konsep Self Control."

### 3. Prinsip-Prinsip Dalam Mengendalikan Diri (*Self Control*)

Prinsip-prinsip mengendalikan diri sebagai berikut:

#### a) Prinsip Kemoralan

Setiap agama pasti mengajarkan moral yang baik bagi setiap pemeluknya, misalnya tidak mencuri, tidak membunuh, tidak menipu, tidak berbohong, tidak mabuk-mabukan, tidak melakukan tindakan asusila maupun tidak merugikan orang lain. Saat ada dorongan hati untuk melakukan sesuatu yang negatif, maka kita dapat bersegera lari ke rambu-rambu kemoralan. Apakah yang kita lakukan ini sejalan atau bertentangan dengan nilai-nilai moral dan agama. Saat terjadi konflik diri antara ya atau tidak, mau melakukan atau tidak, kita dapat mengacu pada prinsip moral di atas.

#### b) Prinsip Kesadaran

Prinsip ini mengajarkan kepada kita agar senantiasa sadar saat suatu bentuk pikiran atau perasaan yang negatif muncul. Pada umumnya orang tidak mampu menangkap pikiran atau perasaan yang muncul, sehingga mereka banyak dikuasai oleh pikiran dan perasaan mereka. Misalnya seseorang menghina atau menyinggung kita, maka kita marah. Nah, kalau kita tidak sadar atau waspada maka saat emosi marah ini muncul, dengan begitu cepat, tiba-tiba kita sudah dikuasai kemarahan ini. Jika kesadaran diri kita bagus maka kita akan tahu saat emosi marah ini muncul, menguasai diri kita dan kemungkinan akan melakukan tindakan yang akan merugikan diri kita dan orang lain. Saat kita berhasil mengamati emosi maka kita dapat langsung menghentikan pengaruhnya. Jika masih belum bisa atau dirasa berat sekali untuk mengendalikan diri, maka kita dapat melarikan pikiran kita pada prinsip moral.

#### c) Prinsip Perenungan

Ketika kita sudah benar-benar tidak tahan untuk meledakkan emosi karena amarah dan perasaan tertekan, maka kita bisa melakukan sebuah perenungan. Kita bisa menanyakan pada diri sendiri tentang berbagai hal, misalnya apa untungnya saya marah, apakah benar reaksi saya seperti ini, mengapa saya marah atau apakah alasan saya marah ini sudah benar. Dengan

melakukan perenungan, maka kita akan cenderung mampu mengendalikan diri. Secara sederhana dapat digambarkan bahwa saat emosi aktif maka logika kita tidak jalan, sehingga saat kita melakukan perenungan atau berpikir secara mendalam maka kadar kekuatan emosi atau keinginan kita akan cenderung menurun.

d) Prinsip Kesabaran

Pada dasarnya emosi kita naik-turun dan timbul, tenggelam emosi yang bergejolak merupakan situasi yang semester saja, sehingga kita perlu menyadarinya bahwa kondisi ini akan segera berlalu seiring bergulirnya waktu. Namun hal ini tidaklah mudah karena perlu adanya kesadaran akan kondisi emosi yang kita miliki saat itu dan tidak terlalu larut dalam emosi. Salah satu cara yang perlu kita gunakan adalah kesabaran, menunggu sampai emosi negatif tersebut surut kemudian baru berpikir untuk menentukan respon yang bijaksana dan bertanggung jawab (reaksi yang tepat).

e) Prinsip Pengalihan Perhatian

Situasi dan kondisi yang memberikan tekanan psikologis sering menghabiskan waktu, tenaga dan pikiran yang cukup banyak bagi seseorang untuk menghadapinya. Apabila berbagai cara (4 prinsip sebelumnya) sudah dilakukan untuk berusaha menghadapi namun masih sulit untuk mengendalikan diri, maka kita bisa menggunakan prinsip ini dengan menyibukkan diri dengan pikiran dan aktifitas yang positif. Ketika diri kita disibukkan dengan pikiran positif yang lain, maka situasi yang menekan tersebut akan terabaikan. Begitu pula manakala kita menyibukkan diri dengan aktifitas lain yang positif, maka emosi yang ingin meledak akibat peristiwa yang tidak kita sukai tersebut akan menurun bahkan.

4. Kelebihan dan Kekurangan *Self Control*

a) Kelebihan *Self Control*

Beberapa kelebihan dari *self control* adalah sebagai berikut:

- 1) Individu dapat terlibat aktif serta dominan dalam pelaksanaan *self management*.

- 2) Menciptakan kebebasan dari ketergantungan dan kontrol orang lain.
- 3) Perubahan tingkah laku yang diperoleh lebih tahan lama.
- 4) Keterlibatan guru atau ahli perubahan perilaku relatif sedikit.
- 5) Dapat meningkatkan generalisasi belajar.

b) Kekurangan *Self Control*

Beberapa kelemahan *self control*, yaitu:

- 1) Pelaksanaan program ini sangat tergantung dari kesediaan individu.
- 2) Untuk tingkah laku sasaran yang bersifat pribadi tidak jarang hal ini sulit dipahami.
- 3) Penggunaan reinforcement (penguatan) berupa daya imajinasi hanya dapat disarankan untuk individu yang mempunyai daya khayal yang cukup baik.
- 4) Memerlukan pengetahuan dan keterampilan yang mencukupi untuk mengubah diri.
- 5) Sering tidak dapat diatur, diprediksi dan bersifat kompleks.<sup>25</sup>

5. Aspek-aspek Dalam *Self Control*

Berdasarkan konsep Averill terdapat tiga aspek dalam kemampuan mengontrol diri, yaitu:

- 1) Behavior Control (Mengontrol perilaku).

Merupakan suatu tindakan langsung terhadap lingkungan. Aspek ini terdiri dari 2 komponen, yaitu: mengatur pelaksanaan (regulated administration), dan memodifikasi stimulus (stimulus modifiability). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang akan mengendalikan situasi atau keadaan dirinya sendiri atau sesuatu diluar dirinya. Individu yang mempunyai

---

<sup>25</sup> Miftahul Reski Putra Nasjum, "Teknik Self Control," *Kaos GL Dergisi* 8, no. 75 (2020): 147–154.

kemampuan mengontrol diri dengan baik akan mampu perilakunya sendiri, dan jika individu tersebut tidak mampu, maka akan menggunakan sumber eksternal dari luar dirinya. Kemampuan mengatur stimulus adalah kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki datang.

2) *Cognitive Control* (Mengontrol Kognisi).

Merupakan kemampuan individu untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasikan, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologi untuk mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri dari 2 komponen, yaitu: memperoleh informasi (information gain) dan melakukan penilaian (apparsial). Informasi yang dimiliki individu atas suatu kejadian yang tidak menyenangkan dapat diantisipasi dengan berbagai pertimbangan, serta individu akan melakukan penilaian dan berusaha untuk menafsirkannya melalui segi-segi positif secara subjektif.

3) *Decisional Control* (Mengontrol Keputusan).

Kemampuan untuk memilih hasil yang diyakini individu, dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih kemungkinan tindakan. Aspek ini terdiri dari 2 komponen juga, yaitu: mengantisipasi peristiwa dan menafsirkan peristiwa, dimana individu dapat menahan dirinya.

6. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Self Control*

Sebagaimana faktor psikologis kontrol diri dipengaruhi beberapa faktor diantaranya adalah:

- 1) Faktor internal, yang mempengaruhi kontrol diri seseorang adalah faktor usia dan kematangan, semakin bertambah usia, semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang itu.
- 2) Faktor eksternal, meliputi keluarga, dalam lingkungan

keluarga terutama orang tua akan menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang.

Adapun upaya-upaya yang dapat dilakukan guru dalam membangun self control peserta didik antara lain sebagai berikut :

- 1) Mendidik dengan metode keteladanan.

Keteladanan hendaknya diartikan dalam arti luas, yaitu berbagai ucapan, sikap dan perilaku yang melekat pada diri pendidik. Berbagai macam contoh keteladanan telah dilakukan oleh Nabi Muhamad SAW dengan sangat berhasil, karena Muhamad adalah guru manusia, guru bangsa dan guru umat, bahkan dapat dikatakan sebagai guru multidimensi yang tiada taranya.

- 2) Mendidik dengan Pembiasaan

Pendidikan merupakan usaha sadar manusia dalam mencapai tujuan, yang dalam prosesnya diperlukan metode yang efektif dan menyenangkan. Untuk itu dalam mewujudkan self control yang baik diperlukan pembiasaan yang mengarah pada pembangunan self control peserta didik.

Pembiasaan adalah sesuatu yang sengaja dilakukan secara berulang-ulang agar sesuatu itu dapat menjadi kebiasaan. Pembiasaan sebenarnya berintikan pengalaman, yang dibiasakan itu adalah sesuatu yang diamalkan. Diantara pembiasaan yang dilakukan di sekolah adalah disiplin dan mematuhi peraturan sekolah, terbiasa senyum ramah pada orang, dan kebiasaan- kebiasaan lain yang menjadi aktivitas sehari-hari. Untuk bisa melakukannya memang menuntut orang tua dan guru bisa menjadi teladan pertama dan utama bagi anak.

- 3) Mendidik dengan menerapkan kebijakan pengawasan dan pendampingan bersama

Dalam dunia pendidikan tidak bisa terlepas dari

kerjasama dan koordinasi yang intensif antara guru dan semua unsur yang terkait. Hal tersebut demi terwujudnya peserta didik yang mempunyai kemampuan kognitif, afektif dan psikomotorik sesuai harapan bersama. Pengawasan dan pendampingan sangat diperlukan dalam proses membangun self control peserta didik. Pengawasan yang dilakukan di sini adalah dengan cara mengawasi semua kegiatan, tingkah laku, dan bicara peserta didik dalam kegiatan proses pembelajaran baik di dalam kelas maupun di luar kelas.

4) Mendidik dengan pembinaan disiplin peserta didik

Dalam rangka mensukseskan pembangunan self control (kontrol diri), guru harus mampu menumbuhkan disiplin peserta didik, terutama disiplin diri. Sebagai seorang guru harus mampu membantu peserta didik mengembangkan pola perilakunya, meningkatkan standart perilakunya dan melaksanakan aturan sebagai alat untuk menegakan kedisiplinan. Untuk mendisiplinkan peserta didik perlu dimulai dengan prinsip yang sesuai dengan tujuan pendidikan sekolah, yakni sikap taat pada aturan dan kebijakan sekolah, sehingga peraturan disiplin perlu berpedoman pada peraturan sekolah tersebut. Dalam hal ini guru berfungsi sebagai pengemban ketertiban, yang patut digugu dan ditiru, tetapi tidak diharapkan sikap otoriter. Membina disiplin peserta didik harus mempertimbangkan berbagai situasi, dan memahami faktor-faktor yang mempengaruhinya.<sup>26</sup>

---

<sup>26</sup> Muhammad Masjkur, "Peran Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Membangun Self Control Remaja Di Sekolah," *At-Tuhfah* 7, no. 1 (2018): 19–36.

## 7. Indikator *Self Control*

Menurut Averill ada 3 Indikator yaitu:

### a) Kontrol Perilaku (Behavior Control)

- 1) Kemampuan untuk mengatur pelaksanaan, yakni: kemampuan individu dalam membuat perencanaan, membuat pertimbangan dan membuat peraturan untuk dirinya sendiri.
- 2) Kemampuan untuk memodifikasi stimulus, yakni: kemampuan individu dalam membuat pilihan, menanggung resiko dan memikirkan sebab akibat dari perbuatannya.

### b) Kontrol Kognitif (Cognitive Control)

- 1) Kemampuan untuk memperoleh informasi, yakni: kemampuan individu dalam mencari sumber informasi, memperoleh dan mengolah sumber informasi untuk dirinya.
- 2) Kemampuan untuk melakukan penilaian, yakni: kemampuan individu dalam menilai suatu peristiwa dan menarik pengalaman dari peristiwa.

### c) Mengontrol Keputusan (Decesional Control)

- 1) Kemampuan untuk memilih hasil atau tindakan yang diyakini/disetujui, yakni: kemampuan individu dalam berkomitmen dan percaya diri.

## BAB V PENUTUP

### A. Simpulan

Berdasarkan *intervensi* yang dilakukan oleh peneliti terhadap subjek maka dapat disimpulkan bahwa konseling individu berpengaruh terhadap masalah subjek yaitu *self control* peserta didik kelas VIII A SMP Negeri 3 katibung. Hal ini dibuktikan dengan adanya perkembangan yang positif yang dialami oleh subjek dari hasil *intervensi* satu sampai enam yang diperlihatkan pada skor tabel *intervensi*. *Intervensi* pertama memunculkan skor perilaku 14, *intervensi* kedua adanya peningkatan skor 18, lalu pada *intervensi* keempat mulai adanya peningkatan skor 20 dengan diberikannya tahap kedua pada konseling individu selanjutnya *intervensi* kelima terjadinya peningkatan pada subjek yang memunculkan skor 22 dan *intervensi* keenam pada *self control* bertahap pada skor 22.

### B. Rekomendasi

1. Bagi Guru Pihak sekolah perlu merancang program yang dapat menjaga *self control* bagi peserta didik.
2. Bagi penulis, diharapkan lebih menguasai teknik yang akan dilakukan sebelum melaksanakan penelitian.
3. Dalam penelitian ini terdapat kekurangan pada waktu penelitian yang terlalu cepat dilakukan yaitu seminggu 4 kali seharusnya penelitian yang efektif dilakukan seminggu 2 kali supaya konseli mempunyai waktu yang lebih spesifik dalam menyelesaikan perkembangannya, maka dari hal ini perlu terus diperbaiki dalam penelitian kedepannya, dan untuk peneliti selanjutnya penulis harap dapat menjadi referensi dalam melakukan penelitian selanjutnya.

**DAFTAR RUJUKAN**

- Afriansyah, Hade. "Administrasi Peserta Didik," 2019. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/NRXH8>.
- Alwisol. *Psikologi Kepribadian*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2005.
- Amti, Prayitno dan Erman. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Cet Ke 3. Jakarta: Rineka Cipta, 2015.
- Bandura, Albert. *Theories Of Learning*. Jakarta: Rineka Cipta, 2013.
- Chita, Regina C. M., Lydia David, and Cicilia Pali. "Hubungan Antara Self-Control Dengan Perilaku Konsumtif Online Shopping Produk Fashion Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Angkatan 2011." *Jurnal e-Biomedik* 3, no. 1 (2015).
- Dong, Zhixin. *Teori Perilaku Penalaran Moral*. Yogyakarta: Rineka Cipta, 2012.
- Eriord, Bradley T. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016.
- Fatimah, Dewi Nur. "Layanan Bimbingan Klasikal Dalam Meningkatkan Self Control Siswa Smp Negeri 5 Yogyakarta." *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 14, no. 1 (2017): 25–37.
- Gita Kanya Paramitha, and Stephani Raihana Hamdan. "Pengaruh Self-Control Terhadap Perilaku Merokok Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19." *Jurnal Riset Psikologi* 1, no. 2 (2022): 132–139.
- Haolah, Siti, Atus Atus, and Rima Irmayanti. "Pentingnya Kualitas Pribadi Konselor Dalam Pelaksanaan Konseling Individual." *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)* 1, no. 6 (2018): 215.
- Herdi, Yuningsih &. "Jurnal Edukasi Saintifik." *EDUKASI Bimbingan dan Konseling* 7, no. 1 (2021): 15–26.

- Heriansyah, Masnurrima, and Sestuningsih Margi Rahayu. "Teknik Self-Control Untuk Mengatasi Masalah Obesitas." *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 1, no. 2 (2019): 205–210.
- Jakarta, Universitas Muhammadiyah. "Modul Konseling" (2019): 234.
- Kuswandi, Iwan. "Kematangan Emosional Siswa Bertunangan." *Autentik: Jurnal Pengembangan Pendidikan Dasar* 2, no. 1 (2018): 20–33.  
<https://autentik.stkipgrisumenep.ac.id/index.php/autentik/article/view/18>.
- Masjkur, Muhammad. "Peran Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Membangun Self Control Remaja Di Sekolah." *At-Tuhfah* 7, no. 1 (2018): 19–36.
- Miftahul Reski Putra Nasjum. "Teknik Self Control." *Kaos GL Dergisi* 8, no. 75 (2020): 147–154.
- Mulyani. "Prokrastinasi Akademik, Mengenai Konsep Self Control." *4 1*, no. 1 (2016): 26.
- Neni Noviza, Hartika Utami Fitri. *Teknik Umum Dan Teknik Khusus Dalam Konseling Individual*. Palembang: Noerfikri Offset, 2018.
- Ningrum, Rahmadia. "Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Medan." *Repositori.Umsu.Ac.Id*, no. 3 (2018): 3–4.  
<http://repositori.umsu.ac.id/handle/123456789/1266>.
- Norvia, Lia, Surawan Surawan, and Eka Safitri. "Pendampingan Remaja Suka Mulya Dalam Meningkatkan Self Control Di Era Digital." *Solidaritas: Jurnal Pengabdian* 2, no. 2 (2023): 169–178.
- Rahayu, Nurul Putri, Budi Santosa, Muhiddinur Kamal, and Alfi Rahmi. "Efektivitas Bimbingan Dan Konseling Islam Untuk Meningkatkan Self Control Korban Penyalahgunaan Narkotika Di Lembaga Permasalahakatan Kelas II Rantauprapat." *Jurnal Pendidikan ...* 6, no. 1 (2022): 4520–4527.

- Soedarmadji, Hartono dan Boy. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Prenadamedia Group, 2012.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D)*. Bandung: Alfabeta, 2010.
- Sugiyono (2011:188). “Sugiyono. 2011. Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D). Bandung: Alfabeta.” *Sugiyono (2011:188)* 151 (2015): 10–17.
- Sukmadinata. *Observasi Penelitian*. Jakarta: Raja Pers, 2007.
- Sumanto, Juang, Koji Takeuchi, and Hideo Nakata. “Pengantar Penelitian Dengan Subyek Tunggal.” *CRICED University of Tsukuba* (2005): 1–150.
- “QuranKemenag2019,” n.d.

