

**PENERAPAN KONSELING REALITAS
DALAM MENINGKATKAN *SELF CONTROL*
MAHASISWA JURUSAN BKPI FAKULTAS
TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG**

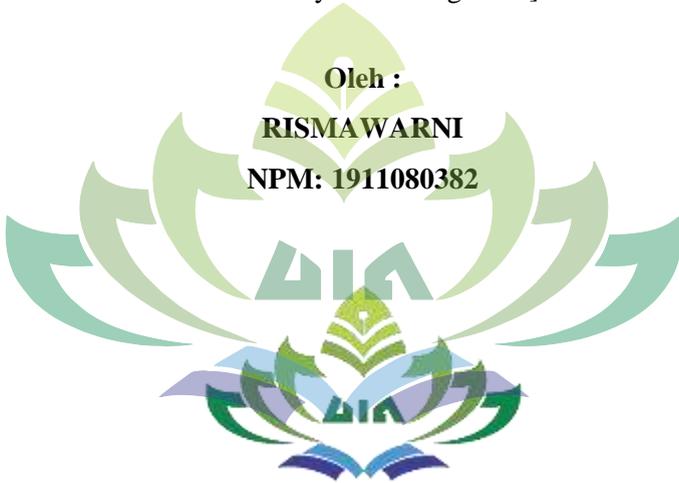
SKRIPSI

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

Oleh :

RISMAWARNI

NPM: 1911080382



Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1445 H / 2024 M**

**PENERAPAN KONSELING REALITAS
DALAM MENINGKATKAN *SELF CONTROL*
MAHASISWA JURUSAN BKPI FAKULTAS
TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG**

SKRIPSI

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

Oleh :

RISMAWARNI

NPM: 1911080382

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I: Dr. Yahya AD, M.Pd

Pembimbing II: Nova Erlina, S.IQ.,M.ED

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

1445 H / 2024 M

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul Penerapan Konseling Realitas dalam Meningkatkan Self Control Mahasiswa Jurusan BKPI Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung untuk mendeskripsikan Penerapan konseling realitas dalam Meningkatkan Self control mahasiswa jurusan BKPI Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas islam negeri raden intan Lampung. Tujuan penelitian ini adalah 1.) Untuk menganalisis proses penggunaan konseling realitas dalam menumbuhkan self control mahasiswa jurusan BKPI UIN RIL.

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa wawancara, dokumentasi dan observasi. Dan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan desain penelitian deskripsi kualitatif. Data primer sumber data yang didapat melalui wawancara dengan mahasiswa dan konseling mengenai penggunaan konseling realitas dalam menumbuhkan Self Control mahasiswa jurusan BKPI Universitas islam negeri raden intan lampung.. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menggunakan struktur WDEP untuk menumbuhkan Self Control mahasiswa Jurusan BKPI UIN RIL semester 3. mengobservasi maan pada saat konseling realitas berjalan salah setiap mahasiswa ,mengatur pertemuan kepada mahasiswa ,mempersiapkan tempat layanan konseling , pada tahap penggunaan konseling realitas pertama menggunakan tahap structuring yaitu tahap awal menanyakan kabar klien yang kedua adalah tahap inti yang Dimana tahap inti untuk mengeksplorasi masalah kepada masing masing klien, yang ketiga menggunakan struktur WDEP yang dimna struktur tersebut untuk menggali masalah dan memecahkan masalah kepada masing masing klien.setelah itu klien mengemukakan komitmen tanpa punishmen yang Dimana setiap mahasiswa agar mempunyai komitmen dalam pemecahan masalah self controlnya sendiri.dan yang terakhir tahap pengakhiran Dimana klien dan peneliti melakukan tahap akhir dari konseling realitas. Berdasarkan hasil analisis yang suda peneliti lakukan maka permasalahan tersebut berdasarkan teori Self control dapat dilihat dan diukur dengan

menggunakan indicator-indikator konsumtif atau pemborosan menurut don slater.

Kata Kunci: *Self Control, Konseling Realitas*



ABSTRACT

*This research is entitled **The Use of Reality Counseling in Cultivating Self Control of Students Majoring in BKPI, Raden Intan State Islamic University, Lampung**, to describe the use of reality counseling in cultivating Self Control of students majoring in BKPI, Raden Intan State Islamic University, Lampung. The purpose of this research is 1.) To analyze the process of using reality counseling in cultivating self-control for students majoring in BKPI UIN RIL*

This research uses data collection techniques in the form of interviews, documentation and observation. And the method used in this research is a qualitative descriptive research design. Primary data is a source of data obtained through interviews with students and counseling regarding the use of reality counseling in cultivating Self Control of students majoring in BKPI, Raden Intan Lampung State Islamic University. The subjects of this research are students

Based on the results of research that has been carried out using the WDEP structure to foster Self Control for students of the BKPI UIN RIL Department in the 3rd semester, observing how reality counseling goes wrong for each student, arranging meetings with students, preparing the place for counseling services, in the first stage of using reality counseling, the structuring stage is used. namely the initial stage of asking how the client is doing, the second is the core stage, where the core stage is to explore problems with each client, the third is using the WDEP structure, where the structure is to explore problems and solve problems for each client. After that, the client expresses commitment without punishment. where each student must have a commitment to solving their own self-control problems. and finally the final stage where the client and researcher carry out the final stage of reality counseling. Based on the results of the analysis that the researchers have carried out, these problems based on Self-control theory can be seen and measured using indicators of consumption or waste according to Don Slater

Keywords: Self control, reality counseling

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rismawarni

NPM : 1911080382

Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Peerapan Konseling Realitas Dalam Meningkatkan *Self Control* Mahasiswa Jurusan BKPI Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung”** adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam footnote atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung , 7 Juni 2024

Penulis



Rismawarni

NPM. 1911080382



**KEMENTERIAN AGAMA RI
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame, Bandar Lampung 35131 Telp. (0721)783260

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : PENERAPAN KONSELING REALITAS DALAM
MENINGKATKAN SELF CONTROL MAHASISWA
JURUSAN BKPI FAKULTAS TARBIYAH DAN
KEGURUAN UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN
INTAN LAMPUNG**

**Nama : RISMAWARNI
NPM : 1911080382
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan**

MENYETUJUI

Untuk Dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Dr. Yahya AD, M.Pd

NIP. 1959092019870331003

Pembimbing II

Nova Erlina, S.IQ., M.ED

NIP. 197811142009122003

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Ali Murtadho, M.S.I

NIP. 197907012009011014



**KEMENTERIAN AGAMA RI
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame, Bandar Lampung 35131 Telp. (0721)783260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: “ **PENERAPAN KONSELING REALITAS DALAM MENINGKATKAN SELF CONTROL MAHASISWA JURUSAN BKPI FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG.**” Disusun oleh, **RISMAWARNI**, NPM: **1911080382**, Program Studi: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**. Telah di Ujikan dalam sidang Munaqosyah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung pada Hari/Tanggal: Jum’at, 5 Juli 2024.

TIM PENGUJI

Ketua : **Dra. Uswatun Hasanah, M.Pd.I** (.....)

Sekretaris : **Hardiansyah Masya, M.Pd** (.....)

Penguji Utama : **Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd** (.....)

Penguji Pendamping I : **Dr. Yahya AD, M.Pd** (.....)

Penguji Pendamping II : **Nova Erlina, S.IQ.,M.ED** (.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Prof. Dr. Hj. Nirya Diana, M.Pd
NIP. 19640828 1988 032 002

MOTTO

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاجْتِذَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ لِّأُولِي
الْأَلْبَابِ ١٩٠

Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan pergantian malam dan siang terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang yang berakal. (Al Imran Ayat 190)



PESEMBAHAN

Alhamdulillah dengan menyebut nama Allah SWT yang maha pengasih dan maha penyayang. Skripsi ini adalah bagian dari proses yang kuniatkan ibadah kepada Allah SWT, karena kepada-nya kami menyembah dan sholat serta salam tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW semoga kelak kita mendapatkan syafaatnya, kupersembahkan karya sederhana ini kepada.

1. Kedua orang tuaku yang tersayang, Bapak Suyanto dan mamiku tersayang Mundariyah atas segala ketulusanya dalam mendidik, membesarkan dan membimbing saya penuh dengan kesabaran dan ketulusan dalam menemani, menyemangati untuk selalu semangat menjalani hidup dengan kelembutan do'a dan kasih sayang yang tulus, sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan yang baik di UIN Raden Intan Lampung. Terimakasih untuk segala jerih payahnya dengan kerja kerasnya yang tidak pernah terlupakan semoga Allah SWT membalas semua jasa dan pengorbanan tulus ibu dan bapak
2. Untuk saudara saudaraku yang telah memberikan semangat dan motivasinya penuh untuk kelancaran pendidikan disini sampai dengan selesai, terima kasih telah mendukungku, memberikan aku semangat, motivasi dan do'a tulusnya.
3. Kepada diri sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya karna telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terima kasih karena terus berusaha dan tidak menyerah, serta senantiasa menikmati prosesnya walau sambil nangis-nangis yang bisa dibilang ini semua tidak mudah. Terima kasih sudah bertahan.

RIWAYAT HIDUP

Peneliti skripsi ini bernama lengkap Rismawarni, biasa dipanggil Risma. Yang lahir di Tirtalaga 07 juli 2001 Kabupaten Mesuji provinsi lampung yang merupakan putri tunggal. dari pasangan Bapak Suyanto dan Ibu Mundariyah.

Peneliti pertama kali mengenyam Pendidikan formal di TK Nuruh Huda di Bandar Agung. Lalu melanjutkan Pendidikan di sekolah dasar di SD N 2 Bandar Agung pada tahun 2007 dan lulus pada tahun 2013. Lalu ke jenjang menengah pertama di SMP IT Bustanul Ulum selesai tahun 2016. Pada saat sekolah menengah pertama penulis tidak aktif dalam berorganisasi dikarenakan dahulu jadwal pulang sekolah sudah padat dan pulang sore, tidak sempau untuk mengikuti eskul atau organisasi lainnya yang berada salam sekolah. Kemudian, peneliti melanjutkan pendidikan di SMA Darusy'syafaah Kotagajah masuk pada tahun 2016, peneliti pun sekolah formal dan informal sejak SMA di Darusy'syafaah Kotagajah lampung tengah lalu selesai dan lulus pada tahun 2019. Penulis pun waktu sejak memasuki sekolah menengah atas, aktif dalam berorganisasi ,yaitu aktif dalam kegiatan OSIS dan Pramuka.

Pada tahun 2019 peneliti diterima masuk di perguruan tinggi Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) Program Strata (S.1), masuk melalui jalur UMPTKIN UIN Raden Intan Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020. Sebelumnya pun penulis mendaftar jalur SPANTKIN mengambil jurusan PGMI tetapi tidak lulus dan akhirnya mengambil Langkah jalur UMPTKIN dengan tes tertulis . Pada bulan Juni sampai Juli 2022 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN-DR) di desa sendiri yaitu desa Lempuyang Bandar selama 40 hari dalam kegiatan KKN tersebut banyak kegiatan bersosialisasi ,contohnya bersosialisasi dengan mayarakat dan anak-anak yang berada di dalam desa tersebut dan memberikan hal posisit dalam memberikan berbagai ilmu dan kegiatan baru dalam program kerja KKN di desa tersebut. dan peneliti mengikuti Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMPN 6 Bandar Lampung selama 40 hari. Dalam mengikuti PPL di SMPN 6 Bandar lampung

penulis banyak ilmu-ilmu baru di dalam lapangan kerja di dunia perguruan dan Pendidikan penulispun mempunyai pembelajaran dan inovatif terbaru dalam dunia pendidikan selama mengikuti PPL di sekolah SMPN 6 Bandar Lampung tersebut. Dimana penulis angat memiliki banyak pengalaman yang banyak dari mulai KKN walaupun KKN-DR (di desa sendiri) dan PPL praktek pengalaman kerja Lapangan di Teluk Betung Utara Bandar Lampung



KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobil'alamin, puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **PENGUNAAN KONSELING REALITAS DALAM MENUMBUHKAN *SELF CONTROL* MAHASISWA JURUSAN BKPI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG** adalah salah satu syarat untuk mendapat gelar sarjana pendidikan pada program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Dengan kerendahan hati disadari bahwa dalam penulisan skripsi ini peneliti banyak mengalami kesulitan dan hambatan, namun berkat bimbingan serta motivasi dari berbagai pihak akhirnya penulisan skripsi ini dapat terselesaikan. Maka pada kesempatan ini peneliti ucapkan terima kasih yang setulusnya kepada:

1. Rektor UIN Raden Intan Lampung, Bapak Prof. H. Jamaluddin Z, M.Ag., Ph.D.
2. Prof Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
3. Dr. Ali Murtadho, M.S.I selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
4. Indah Fajriani, M.Psi selaku sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung
5. Dr.Yahya AD,M.Pd selaku pembimbing skripsi I yang telah banyak membantu penulis dalam menjalani kuliah dan menyelesaikan skripsi.
6. Nova Erlina, S.IQ.,M.Ed selaku pembimbing skripsi II terimakasih banyak atas ketersediannya dalam membimbing dengan sabar memberikan saran dan kritik dalam proses penyelesaian skripsi ini dengan cepat dan benar.
7. Bapak dan ibu dosen program Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

8. Teman-teman seperjuanganku yang telah banyak membantu, Atmin Zoom Siska wulan, Caca, siskapeb,lika,indah,amara keluarga cemara yang selalu memberikan motivasi,semangat,memberikan masukan dan dukungan.
9. Temen-temen BKPI kelas F serta temen-temen BKPI angkatan 2019 Semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan menjadi catatan amal ibadah disisi Allah SWT. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran demi perbaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pembacanya.
10. Dan untuk kekasih tercintaku Febri Syahputra terimakasih telah menjadi semangatku dan tujuan ku selama ini telah memberikan segala effortnya untuk aku menyelesaikan pendidikan terakhirku yang sangat tidak mudah bagiku tetapi kamu selalu ada buatku ketika aku lagi pusing-pusingnya.
11. Almamater tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung sebagai wadah dan tempat dalam mengembangkan potensi diri dan menjembatani dalam menuntut ilmu pengetahuan. Semoga hasil dari perjuangan peneliti dan bantuan dari berbagai pihak selama ini menjadi wasilah kebaikan dan mendapat hasil terbaik di masa mendatang. Aamiin

Bandar Lampung, November 2024
Penulis,



RISMAWARNI
NPM 19110838

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	v
PERNYATAAN	vi
PERSETUJUAN	vii
PENGESAHAN	viii
MOTTO	ix
PERSEMBAHAN	x
RIWAYAT HIDUP	xi
KATA PENGANTAR	xiii
DAFTAR ISI	xv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul	1
B. Latar belakang	2
C. Fokus dan Sub-Fokus Penelitian.....	10
D. Rumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian.....	11
F. Manfaat Penelitian.....	11
G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	12
H. Metode Penelitian.....	13
a. Jenis Penelitian	13
b. Prosedur Penelitian	14
c. Lokasi Pengumpulan Data	15
d. Teknik Pengumpulan Data.....	16
e. Teknik Analisis Data.....	17
f. Keabsahan Data	18
I. Sistematika Pembahasan	19
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Layanan konseling realitas	21
a. Pengertian Konseling Realitas	21
b. Konsep Dasar Konseling Realitas	22
c. Karakteristik Konseling Realitas.....	25

d.	Tujuan Konseling Realitas	28
e.	Teknik-teknik Konseling Realitas	30
f.	Tahap-tahap Konseling Realitas.....	33
g.	Kelebihan dan Kelemahan Realitas.....	36
h.	Hubungan Konselor dan Klien.....	37
i.	Prosedur Konseling Realitas	39
B.	<i>Self-Control</i>	44
a.	Pengertian <i>Self-Control</i>	44
b.	Aspek <i>Self-Control</i>	49
c.	Jenis dan Ciri <i>Self-Control</i>	50
d.	Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Control</i>	52
e.	Fungsi <i>Self-Control</i>	54
f.	<i>Self-Control</i> Menurut Pandangan Islam dalam Al-Quran	55
BAB III DESKRIPSI OBJEK		
A.	Gambaran Umum Objek	57
a.	Sejarah Program Studi BKPI UIN RIL	57
b.	Visi dan Misi Program Studi BKPI UIN RIL.....	58
c.	Tujuan Umum Program Studi BKPI UIN RIL.....	59
d.	Tujuan Khusus Program Studi BKPI UIN RIL.....	59
B.	Penyajian Fakta dan Data Penelitian	66
a.	Proses Penggunaan Konseling Realitas dalam Menumbuhkan <i>Self-Control</i> Mahasiswa Jurnal BKPI UIN RIL.....	69
b.	Perubahan yang Dirasa Setelah Melakukan Konseling Realitas dalam Menumbuhkan <i>Self-Control</i> Mahasiswa Jurusan BKPI UIN RIL.....	72
BAB IV ANALISIS PENELITIAN		
A.	Analisis Penelitian.....	73
B.	Temuan Penelitian.....	73
C.	Pembahasan.....	76
BAB V PENUTUP		
A.	Kesimpulan	85
B.	Rekomendasi	85
DAFTAR RUJUKAN.....		88
LAMPIRAN.....		95

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Data <i>Self-Control</i> Mahasiswa Jurusan BKPI di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung	7
Tabel 3.1 Data Kurikulum BKPI	60
Tabel 3.2 Kurikulum KKNi	62
Tabel 3.3 Data Sarana dan Prasarana Gedung Prodi BKPI UIN RIL	66
Tabel 4.1 Persamaan dan Perbedaan Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	83



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 : Permohonan surat Penelitian	96
Lampiran 2 : Surat Balasan Penelitian dari Prodi BKPI	97
Lampiran 3 : Lembar Verbatim Wawancara Penelitian	98
Lampiran 4 : Pedoman Observasi	119
Lampiran 5 : Lembar Hasil Turnitin	120
Lampiran 6 : Dokumentasi	123
Lampiran 7 : RPL.....	125



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Sebagaimana langkah awal untuk memahami serta menjelaskan judul skripsi ini, maka penulis akan menjelaskan judul skripsi dengan makna atau penjelasan judul skripsi yang terkandung di dalamnya. Adapun judul skripsi adalah **Penerapan Konseling Realitas Dalam Meningkatkan *Self Control* Mahasiswa Jurusan BKPI Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung**. Hal ini dimaksud agar tidak terjadi kesalah pahaman dalam memahami judul skripsi yang penulis maksud, maka penulis perlu menjelaskan beberapa istilah yang berkenaan dengan judul di atas:

1. Penerapan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pengertian penerapan adalah perbuatan menerapkan, sedangkan menurut beberapa ahli, penerapan adalah suatu perbuatan mempraktekkan suatu teori, metode dan lain untuk mencapai tujuan tertentu dan untuk suatu kepentingan yang diinginkan oleh suatu kelompok atau golongan yang telah terencana tertentu dan tersusun sebelumnya.¹

2. Konseling Realitas

Konseling Realitas merupakan sesuatu yang difokuskan pada tingkah laku sekarang. Konselor juga berfungsi sebagai guru dan model serta mengkonfrontasi anak dengan cara-cara yang bisa membantu anak menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar (kebutuhan untuk kelangsungan hidup, mencintai dan dicintai,

¹ Peter Salim dan Yenny salim, *Kamus Bahasa Indonesia Kontemporer*, Modern English Perss, Jakarta, 2002, h. 1598

kekuasaan/kekuatan, kebebasan serta kesenangan) tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain.²

3. *Self Control*

Self Control adalah kemampuan individu baik fisik maupun pikiran agar dapat melakukan yang semestinya dilakukan. Hal tersebut membuat individu mampu mengambil pilihan yang tepat saat menghadapi godaan di saat pikiran dan ide buruk muncul. Selain itu juga, dengan adanya kontrol diri (Self control) yang baik individu dapat memikirkan apa yang akan terjadi jika mengambil pilihan yang berbahaya.³

4. Mahasiswa Jurusan BKPI Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

Mahasiswa adalah individu yang berbeda dengan kepribadian dan kualitas khas yang kondusif untuk pertumbuhan dan perkembangan. Lingkungan tempat tinggal mahasiswa juga memiliki dampak terhadap perkembangan dan pertumbuhan mereka. Mahasiswa jurusan BKPI adalah objek penelitian yang akan diteliti peneliti di Jurusan BKPI UIN Raden Intan Lampung Jurusan BKPI UIN RIL merupakan lembaga pendidikan tingkat strata 1 yang beralamat di Jl. Letnan Kolonel JI Endro Suratmin, Kec. Sukarame, Kota Bandar Lampung, Lampung. Dalam menjalankan kegiatannya, Jurusan BKPI UIN RIL berada dibawah naungan Kementerian Agama.

B. Latar Belakang Masalah

Self-control merupakan kemampuan individu untuk dapat mengendalikan semua tingkah laku sendiri yang buruk, termasuk juga mengendalikan emosi dan menekan perilaku impulsif yang dapat

² J.U. Kim, -The Effect of a Reality Group Counseling Program on the Internet Addiction Level and Self Esteem of Internet Addiction University Students.,ll *International Journal of Reality Therapy* 2 (2008): 4–13.

³ M Borba, *Membangun Kecerdasan Moral*, Gramedia Pustaka Utama, 2008.

diarahkan pada tindakan yang positif. Self-control memiliki pengaruh besar terhadap perilaku individu, baik perilaku yang positif maupun yang negatif. Perilaku yang negatif seperti tawuran, mencuri, pertengkaran, membolos sekolah, dan lain-lain, merupakan hasil dari ketidakmampuan individu dalam mengendalikan dirinya. Kemampuan mengendalikan diri menjadi sangat berarti untuk meminimalkan perilaku buruk yang selama ini banyak dijumpai dalam kehidupan di masyarakat termasuk juga dalam lingkungan sekolah karena banyak peristiwa yang terjadi karena ketidakmampuan mengendalikan diri. Menurut Santrock, bila individu tidak mampu mengendalikan dirinya dapat diartikan bahwa mereka gagal membedakan tingkah laku yang dapat diterima dan yang tidak dapat diterima, atau mungkin mereka sebenarnya sudah mengetahui perbedaan antara keduanya namun gagal mengembangkan kontrol yang memadai dalam menggunakan perbedaan itu untuk membimbing tingkah laku mereka.⁴

Menurut Seggal, sebagaimana dikutip oleh Sarlito Sarwono, marah adalah sebuah pernyataan yang disimpulkan dari perasaan yang ditunjukkan yang sering disertai dengan konflik atau frustrasi. Menurut O. Sears frustrasi adalah gangguan atau kegagalan dalam mencapai tujuan dan frustrasi cenderung membangkitkan perasaan agresif.⁵

Kecerdasan Emosional memiliki lima komponen menurut Goleman yang secara parsial mempengaruhi kinerja pegawai. Lima komponen tersebut yaitu kesadaran diri, pengaturan diri sendiri, motivasi, empati dan keterampilan sosial.⁶

Pada umumnya hal ini disebabkan oleh adanya sebuah pemikiran berdasarkan pengalaman atau informasi yang didapatkan sehingga membentuk sebuah persepsi bahwa perguruan tinggi di suatu daerah tertentu lebih baik dari pada daerahnya. Sehingga seseorang mengambil sebuah keputusan untuk merantau di suatu daerah untuk menempuh pendidikan yang menurutnya lebih baik. Selain pendidikan yang baik, keadaan lingkungan yang lebih menyenangkan juga mempengaruhi pemikiran seseorang untuk

⁴ Santrock John W., *Adolescence* (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2003).

⁵ Jonathan L. Freedman & L. Anne Peplau David O. Sears, *Psikologi Sosial*, 5th ed. (Jakarta: Erlangga: Erlangga, n.d.).

⁶ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, Terj. T. Hermaya (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2005).

merantau, misalnya iklim, perumahan, sekolah, dan fasilitas-fasilitas publik lainnya dan juga adanya aktivitas-aktivitas di kota besar, tempat-tempat hiburan, sebagai daya tarik bagi orang-orang daerah lain untuk bermukim di kota besar. Para pendatang ini merasa bahwa di daerah asalnya masih belum bisa memenuhi kebutuhan-kebutuhan tersebut terutama yang berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan atau pendapatan di masa depan. Hal ini yang biasa disebut dengan mahasiswa menuntut ilmu di kota orang. merupakan kegiatan yang dilakukan oleh seseorang yang meninggalkan kampung halamannya atas kemauan sendiri dalam jangka waktu yang telah ditentukan dan dengan tujuan mencari penghidupan, menuntut ilmu atau mencari pengalaman.⁷

Namun, tinggal atau kuliah di tempat masyarakat yang berbeda secara sosial dan budaya kemungkinan memunculkan dampak sosial dan psikologis tertentu. Salah satu dampak sosial- psikologis yang biasa terjadi pada mereka adalah kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan yang baru. Pergaulan bebas juga dapat berdampak pada pembawaan dan karakter seseorang, sebagaimana pergaulan mahasiswa yang notabennya adalah perantau yang jauh dari pengawasan orangtua. Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal.⁸

Adapun juga mengenai *Self Control* dari mahasiswa tersebut menurut M. Nur Ghufron & Rini Risnawita diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. *Self Control* merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses- proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang ada di lingkungan sekitarnya.⁹

⁷ Mochtar Naim, *Merantau Pola Migrasi Suku Minangkabau* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2013).

⁸ Syamsu Yusuf, *Perkembangan Anak Dan Remaja* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012).

⁹ M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S, *M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S, Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), Hlm. (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010).

Jadi dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri juga dapat diistilahkan dengan mujahadah an nafs. *Self Control* juga sama dengan pengendalian menghadapi hawa nafsu, emosi, dan hal lain yang nantinya berdampak buruk. Mujahadah an nafs berasal dari kata mujahadah yang artinya bersungguh-sungguh, serta an nafs berarti diri sendiri. Maknanya adalah perjuangan melawan hawa nafsu atau perbuatan tercela sesuai hukum Allah SWT. *Self Control* bukan hal yang mudah. Apalagi manusia punya kecenderungan tertarik pada hal negatif dan bujukan negatif. Hal ini tercantum dalam Al Quran surat Al-Mujadalah ayat 19 sebagai berikut :

إِسْتَحْوَذَ عَلَيْهِمُ الشَّيْطَانُ فَأَنسَاهُمْ ذِكْرَ اللَّهِ ۗ أُولَٰئِكَ حِزْبُ الشَّيْطَانِ ۗ أَلَا إِنَّ حِزْبَ الشَّيْطَانِ هُمُ الْخَسِرُونَ

Artinya : “Syaitan telah menguasai mereka lalu menjadikan mereka lupa mengingat Allah; mereka itulah golongan syaitan. Ketahuilah, bahwa sesungguhnya golongan syaitan itulah golongan yang merugi.”

Dalam ayat tersebut dapat dikatakan bahwa *Self Control* berkaitan erat dengan fungsi kalbu yang cenderung pada ketaatan. Hal ini sejalan dengan ajaran Islam yang menyarankan umatnya rajin beribadah sebagai pelindung dari dosa. Imam Al-Ghazali pun menerangkan, bahwa kontrol diri yang baik akan menghasilkan kekuatan karakter. Artinya pembangunan karakter memerlukan pengendalian diri, disiplin, dan selalu yakin akan balasan dari Allah SWT.

Muslim yang taat beribadah, punya karakter kuat, dan mampu kontrol diri lebih mampu menahan diri dari kesenangan sementara Manusia dapat menentukan dan memilih tingkah lakunya sendiri. Ini berarti bahwa setiap individu harus bertanggung jawab dan bersedia menerima konsekuensi dari tingkah lakunya. Bertanggung jawab disinimaksudnya adalah bukan hanya pada apa yang dilakukannya melainkan juga pada apa yang dipikirkannya.¹⁰

¹⁰ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktek* (Jakarta: Prenada Media Group, 2011).

Allah berfirman dalam QS Ibrahim ayat 7 sebagai berikut :

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ^ط وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Artinya: “Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), Maka Sesungguhnya azab-Ku sangat pedih".

Maksud dari ayat diatas adalah seseorang yang mampu menghadapi kenyataan dengan menerima kenyataan yang ada dengan bersyukur maka Allah akan menambah nikmat kepadanya.¹¹

Pendekatan menggunakan konseling realitas berfokus pada tingkah laku di masa sekarang. Meskipun tidak mengganggu perasaan dan sikap tidak penting, tetapi konseling realitas menekankan kesadaran atas tingkah laku sekarang. Konseling realitas adalah proses pengajaran (*teaching process*) dan bukan proses penyembuhan (*healing process*). Itu sebabnya konseling realitas sering menggunakan pula pendekatan kognitif dengan maksud agar konseli dapat menyesuaikan diri terhadap realitas yang dihadapinya. Tujuan konseling realitas adalah Membantu individu untuk mampu mengurus diri sendiri agar dapat menentukan dan melaksanakan perilaku dalam bentuk nyata.

Konseling Realitas menguraikan prinsip-prinsip dan prosedur-prosedur yang dirancang untuk membantu orang-orang dalam mencapai suatu –identitas keberhasilan, dapat diterapkan psiko konseling, konseling, pengajaran dan lainnya. Konseling Realitas adalah suatu bentuk modifikasi tingkah laku, karena dalam penerapan-penerapan institusionalnya, merupakan tipe pengondisian operan yang tidak ketat.

Melihat uraian tersebut, maka salah satu cara yang digunakan dalam membantu menurunkan permasalahan konseli ialah dengan menggunakan konseling Realitas dan dengan proses-proses konseling pendekatan *realitas* yang digunakan diharapkan bisa membantu konseli dalam menurunkan permasalahannya.

¹¹ Rif'at Syaqui Nawawi, *Kepribadian Qur'an* (Jakarta: Amzah, 2011).

Berdasarkan hasil dari penelitian ini peneliti mendapatkan informasi mengenai data perilaku di Jurusan BKPI dimana mahasiswa jurusan BKPI di Universitas Islam Negeri Lampung sangat kurang dalam melaksanakan *Self Control* yang ada dalam dirinya. Peneliti mendapatkan data ini dengan hasil wawancara dan dokumentasi dan catatan yang di dapatkan oleh peneliti.

Tabel 1.1

Data *SELF CONTROL* Mahasiswa Jurusan BKPI Di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

No	NAMA	KELAS/SEMESTER	Indikator
1	EF	4/F	Suka membeli barang-barang yang tidak penting dan menghabiskan uang yang telah diberikan orang tua menghabiskan uang
2	AK	4/F	Suka membeli sesuatu dan barang-barang diluar kebutuhannya
3	AR	4/F	Mudah emosi dan tersinggung dengan perkataan orang lain

Sumber: Dokumentasi peneliti di Jurusan BKPI Universitas Negeri Raden Intan Lampung

Keterangan indikator dari *Self Control* yaitu:

1. Pengendalian diri / *Self Control* terhadap Pemborosan
2. Pengendalian diri / *Self Control* terhadap Emosi

Self Control dapat dilihat atau di ukur dengan menggunakan indikator-indikator, Adapun indikator *konsumtif atau Pemborosan* menurut Don Slater di dalam pengantar sosiologi ekonomi ,konsumsi adalah kebutuhan yang dimilikinya berhubungan dengan sesuatu(dalam hal ini material,barang simbolik, jasa atau pengalaman.perilaku konsumtif perilaku individu yang dipengaruhi oleh faktor-faktor sosiologis di dalam kehidupannya yang

dituntut untuk mengkonsumsi secara berlebihan atau pemborosan dan tidak terencana terhadap barang dan jasa yang kurang bahkan tidak perlu gaya hidup konsumtif meliputi seluruh kelompok remaja termasuk mahasiswa. Mahasiswa seharusnya mengisi waktunya dengan belajar menambah ilmu pengetahuan, ketrampilan, dan keahlian bahkan mengisi waktu luang mereka dengan berbagai macam kegiatan positif yang akan memiliki orientasi pada masa depan mereka sebagai manusia yang bermanfaat bagi masyarakat dan bangsa, akan tetapi kehidupan kampus telah merubah dan membentuk gaya hidup yang khas pada mahasiswa sehingga terjadi perubahan budaya sosial yang tinggi membuat setiap individu mempertahankan polanya dalam berkonsumtif.¹²

Adapun *Self Control* dapat dilihat atau diukur dengan menggunakan indikator-indikator. Adapun indikator *Self Control* terhadap Emosi, Berdasarkan dari agresivitas yang dilakukan mahasiswa ketika melakukan sesuatu mengindikasikan bahwa kurangnya aspek –aspek kematangan emosi pada mahasiswa. Kematangan emosi merupakan sebuah cara yang dilakukan individu untuk bertindak, menilai dari segala aspek dengan cara yang kritis, namun tetap menggunakan cara yang positif. Kematangan emosi merupakan kemampuan individu dalam merespon setiap stimulus yang didapatkan dari lingkungannya dengan cara yang positif atau baik, sehingga dapat mempertanggung jawabkan semua keputusan dan perbuatan yang telah dilakukannya kepada lingkungan. Individu yang memenuhi kriteria tersebut dapat dikatakan matang secara emosional.¹³

Data perilaku di atas didapatkan dari hasil wawancara oleh ketiga mahasiswa yang peneliti temukan pada saat observasi lapangan jurusan BKPI Universitas Negeri Raden Intan Lampung. Teori indikator *Self Control perilaku konsumtif atau Pemborosan* menurut Don Slater dan *self Control atau Pengendalian Emosi*

¹² Fony J.Waani, Melinda, Lisbeth Lesawengen, –Perilaku Konsumtif Dan Kehidupan Sosial Ekonomi Mahasiswa Rantau (Studi Kasus Mahasiswa Toraja Di Universitas Sam Ratulangi Manado, || *Jurnal Ilmiah Society* 2, no. No 1 (2022): 1–12.

¹³ Sitti Syawaliyah Gismin, Andi muhammad alfikar, Arie Gunawan H. Zubair, –Self Control, Kematangan Emosi, Dan Agresivitas Pada Mahasiswa Demosntran, || *Jurnal Psikologi Karakter* 2, no. 1 (2022): 87–94, <https://doi.org/10.56326/jpk.v2i1.1439>.

dalam jurnal tersebut terdapat 2 indikator yang berkaitan dengan *Self Control*. Menurut Creswell dalam melakukan wawancara peneliti bisa melakukan wawancara secara berhadapan (*face to face interview*) dengan partisipan, mewawancarai dengan telepon, atau terlibat wawancara dalam suatu kelompok (*focus group interview*).¹⁴

Berdasarkan hasil wawancara dalam ketiga konseli masing masing dengan indicator berbeda. Kedua konseli memiliki indikator yang sama dan satu konseli memiliki indikator berbeda. kedua konseli yang memiliki indikator yang sama menyatakan bahwa perilaku konsumtif atau biasa disebut dengan pemborosan ialah hal hal atau faktor yang mempengaruhi ialah keinginan diri yang tidak bisa terkendali yang mempunyai keinginan besar untuk membeli ataupun memiliki barang- barang yang menyebabkan perilaku konsumtif atau biasa disebut dengan opemborosan timbul. dan konseli ingin mengubah oerilaku tersebut sehingga perilaku tersebut bisa di redakan atau dihilangkan perilaku tersebut dalam diri konseli, karena perilaku tersebut jika tidak di hentikan dengan kesadaran diri sendiri maka perilaku tersebut akan tetap terus timbul dan bisa lebih parah dan menimbulkan perilaku yang tidak baik., sedangkan satu konseli yang memiliki indikator berbeda ialah memiliki *Self control* atau pengendalian diri terhadap emosi , konseli menyatakan bahwa ia memiliki diri yang mudah terpancing emosinya dan memiliki jiwa yang mudah tersinggung ketika ada temannya yang sedang bercanda dengannya. Dan ia ingin merubah perilaku tersebut agar tidak mudah emosi karena perilaku tersebut membuat dirinya pun tidak nyaman, maka konseli tersebut ingin meredakan emosinya perlahan sehingga ia tidak menjadi seseorang yang mudah terpancing emosi atau menjadi seseorang yang emosian.

Landasan yang melatar belakangi permasalahan pada mahasiswa jurusan BKPI UIN RIL terdapat mahasiswa yang sering memiliki *self control* yang kurang baik . Oleh sebab itu pentingnya untuk menumbuhkan kesadaran perilaku mahasiswa jurusan BKPI UIN RIL semester 3 ini . Untuk menumbuhkan kesadaran perilaku mahasiswa jurusan BKPI UIN RIL tersebut ialah ada beberapa

¹⁴ John W Creswell and Cheryl N Poth, *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing among Five Approaches*(Sage Publications.),. 2016.

langkah dan tahapan agar konseli bisa luwes untuk bercerita yang sedang dialaminya :

1. konselor pun harus menjadi teman bicara yang baik untuk membuat nyaman konseli untuk bercerita.
2. Klien pun harus bisa mengeksplorasi dan bercerita tentang permasalahannya dengan konselor agar bisa terpecahkan dengan solusi yang terbaik
3. Klien pun tidak perlu was was karena di dalam proses konseling ini mempunyai asas-asas keterbukaan asas kerahasiaan jadi klien tidak perlu khawatir konselor membocorkan kepada oranglain.

Penelitian ini akan membahas atau meneliti tentang Penggunaan Konseling Realitas Dalam Menumbuhkan *Self Control* Mahasiswa Jurusan BKPI Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Maka dari itu saya sangat tertarik melakukan penelitian di Jurusan BKPI UIN RIL karena peneliti ingin mengetahui bagaimana mahasiswa pada umumnya berkehidupan jauh dari orangtua dan memiliki akses bebas karena mayoritas mahasiswa di UIN RIL tersebut mahasiswa rantau ,maka peneliti mencari objek yang memiliki permasalahan perilaku *self control* yang kurang baik . maka dari itu peneliti menggunakan konseling realitas agar mahasiswa tersebut dapat memahami dan sadar akan dirinya sendiri mengapa memiliki perilaku yang kurang baik tersebut.

C. Fokus dan Sub-Fokus Penelitian

1. Fokus Penelitian
Penggunaan Konseling Realitas dalam Menumbuhkan Self Control Mahasiswa Jurusan BKPI UIN RIL.
2. Sub-fokus Penelitian
 - a. Proses Penggunaan konseling Realitas dalam Menumbuhkan *Self Control* Mahasiswa jurusan BKPI UIN RIL.

- b. Perubahan yang dirasa setelah menggunakan konseling *Realitas* dalam menumbuhkan *Self Control* Mahasiswa Jurusan BKPI UIN RIL

D. Rumusan Masalah

Sebagaimana fokus dan sub fokus penelitian yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah terkait dengan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana proses Penggunaan konseling *Realitas* dalam menumbuhkan *Self control* mahasiswa jurusan BKPI UIN RIL?
2. Bagaimanakah perubahan yang dirasa konseli setelah pelaksanaan konseling *realitas* dalam Menumbuhkan *Self Control* mahasiswa jurusan BKPI UIN RIL.

E. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah yang terdapat pada penelitian diatas, maka penulis ingin memperoleh hasil tentang tujuan penelitian, yaitu:

1. Untuk menganalisis proses penggunaan konseling *realitas* dalam menumbuhkan *Self Control* mahasiswa jurusan BKPI UIN RIL
2. Untuk menganalisis perubahan yang dirasa setelah menggunakan konseling *realitas* dalam menumbuhkan *Self control* mahasiswa jurusan BKPI UIN RIL

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi penulis, dapat memberikan wawasan yang luas mengenai *Self control* baik itu diri sendiri maupun diri orang lain dalam sebuah tingkah laku
2. Manfaat Teoritis, secara teoritis dapat menjadi khazanah pengetahuan dan referensi kepada pihak akademisi dalam melakukan penelitian yang berkaitan dengan *Self Control* pada seorang mahasiswa.
3. Manfaat praktisi, dapat menjadi tambahan sebagai acuan bagi para pihak dalam sebuah pergaulan sehari hari.

G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

Penelusuran terhadap berbagai pustaka yang sesuai dengan judul tema penelitian perlu dilakukan agar tidak terjadi perulangan karya ilmiah atau penyalinan penelitian yang sudah diteliti oleh pihak lain dengan permasalahan yang sama, yaitu :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Jaya Wahyungsih, Ramtia darma Putri, Syska Purnama sari, (2023) dalam jurnal yang berjudul *Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Self Control Siswa Nomophobia Di SMK Negeri 7 Palembang*. Hasil dari penelitian menunjukkan presentase self control siswa nomophobia kelas XI di SMK Negeri 7 Palembang sebelum dan sesudah melakukan konseling yaitu sebelum diberikan konseling kelompok berada dalam kategori sedang dengan presentase sebesar 57% dan kategori tinggi dengan presentase sebesar 43% sedangkan sesudah diberikan konseling keolompok realita mengalami peningkatan yaitu sebesar 100% dengan kategori tinggi.¹⁵
2. Penelitian yang dilakukan oleh Suci Nur Pratiwi, Siti Fatimah, Alvian agung Nurhaqy. (2021) dalam jurnal yang berjudul *-Teknik teraoi realitas dalam meningkatkan citra diri negativ dilihat dari rendahnya konsep diri siswal*. Hasil penelitiannya adalah konsep diri erat kaitannya dengan citra diri yang negativ .ada siswa yang merasa dirinya jelek ,tidak menarik,tidak disenangi dalam bergaul, beranggapan temannya memandang dia seolah orang yang kasar ,egois ,pemarah ,pandai bersilat lidah,pendiam ,dramatis,pandai membuat alasan,merasa tidak mampu mencapai sekolah yang diinginkan ,ada siswa yang belim memahami tujuannya sekoah setelah lulus SMA,adasiswa yang beranggapan tidak

¹⁵ Syska Purnama Sari Jaya wahyungsih , Ramtia Darma Putri, -Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Self Control Siswa Nomophobia Di SMK Negeri 7 Palembang,|| *Jurnal Wahana Konseling* 5, no. 2 (2023): 150–56.

mampu melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi atau suatu akademi karena tidak memenuhi syarat.¹⁶

3. Penelitian yang dilakukan oleh Nuraeni, I made sonny Gunawan sarilah, (2022) dalam jurnal yang berjudul –Pengaruh Strategi Self Control terhadap perilaku Off Task Pada siswa SMPll. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa strategi self control efektif di dalam meminimalisir perilaku off task siswa. Dimana semakin baik kontrol diri atau kemampuan siswa dalam mengontrol perilakunya maka semakin adaptif perilaku yang dimunculkan. selain itu konseling kelompok dengan strategi self control dalam hal ini dapat memberikan penguatan pemahaman dan pengambilan keputusan yang tepat bagi konseli dalam menentukan perilaku yang sesuai dengan norma-norma yang berlaku dalam lingkungannya. penelitian ini hanya terbatas pada pengujian self control terhadap perilaku off task dengan sampel yang kecil, maka diharapkan bagi penelitian selanjutnya untuk memperhatikan jumlah sampel dan strategi yang digunakan dalam meminimalisir perilaku off task siswa.¹⁷

H. Metode Penelitian

a. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif, untuk mendeskripsikan permasalahan. John W. Creswell mengatakan bahwa metode kualitatif adalah sebuah cara untuk memahami dan juga menggali informasi sejumlah kelompok maupun individu, proses penelitian ini adalah seperti mengajukan adanya pertanyaan, mengumpulkan data,

¹⁶ Alvian agung nurhaqy Suci nur pratiwi, Siti fatimah, –Teknik Realitas Dalam Meningkatkan Citra Diri Negativ Dilihat Dari Rendahnya Konsep Diri Siswa, ll *Fokus* 4, no. 6 (2021): 455–64, <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i6.8193>.

¹⁷ Sarilah nuraeni, i made sonny gunawan, –Pengaruh Strategi Self Control Terhadap Perilaku off Task Pada Siswa Smp, ll *Jurnal Realita Bimbingan Dan Konseling(JRbk)* 7, no. 1 (2022): 1460–1582.

dan juga menganalisis data, serta menjelaskan makna data tersebut.¹⁸

Denzin dan Lincoln menyatakan bahwa metode penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggunakan latar belakang alamiah, dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dan dilakukan dengan jalan melibatkan berbagai metode yang ada dalam penelitian kualitatif. Metode yang biasanya dimanfaatkan adalah wawancara, pengamatan, dan pemanfaatan dokumen. Proses penelitian kualitatif ini melibatkan upaya-upaya penting, seperti memilih masalah, mengumpulkan bahan yang relevan, menentukan strategi dan pengembangan instrument, mengumpulkan data, menafsirkan data, melaporkan hasil penelitian.¹⁹

Pendekatan ini merupakan suatu proses pengumpulan data secara sistematis dan intensif untuk mengetahui -Penggunaan Konseling Realitas dalam Menumbuhkan *Self Control* Mahasiswa Jurusan BKPI UIN RIL.

b. Desain Penelitian

Peneliti ini menggunakan metode studi kasus (*case study*) dengan desain kasus tunggal. Robert K. Yin menyatakan bahwa metode penelitian studi kasus merupakan strategi yang tepat untuk digunakan dalam penelitian yang menggunakan pokok pertanyaan penelitian *how* atau *why*, sedikit waktu yang dimiliki peneliti untuk mengontrol peristiwa yang diteliti, dan fokus penelitian adalah fenomena kontemporer, untuk melacak peristiwa kontemporer.

Menurut Robert K. Yin terdapat empat desain studi kasus yaitu: (1) desain kasus tunggal *holistik*, (2) desain kasus tunggal terjalin (*embedded*), (3) desain multi kasus *holistik*, dan (4) desain multi kasus terjalin (*embedded*). Metode penelitian studi kasus dibedakan menjadi 3 (tiga) tipe yaitu: Eksplanatoris, Eksploratoris dan Deskriptif.

¹⁸ Jhon W Cresswell, *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*, (London: SAGE Publications, Inc., 2014).

¹⁹ Umar Siddiq Miftahul Choiri, *Metode Penelitian Kualitatif Di Bidang Pendidikan* (Ponorogo: CV. Nata Karya,

Eksplanatoris yaitu metode penelitian studi kasus yang lebih mengarah kepenggunaan strategi-strategi studi kasus, historis dan eksperimen. Eksploratoris yaitu berfokus pada pertanyaan-pertanyaan –apakah tipe pertanyaan ini dapat digolongkan rasional guna menyelenggarakan studi eksploratoris, untuk maksud pengembangan hipotesis dan proposisi yang berkaitan dengan inkuiri.²⁰

Dalam penelitian ini menggunakan studi kasus tunggal holistic dengan metode penelitian studi kasus Eksploratoris dan Deskriptif. Dengan demikian peneliti ini berupaya mengumpulkan data-data atau informasi objektif di lapangan mengenai proses penggunaan konseling realitas dalam menumbuhkan self control mahasiswa di jurusan bkpi UIN RIL yang akan ditelaah, dikaji dan diolah secara deskriptif. Kemudian data dihimpun dengan pengamatan yang sama, meliputi deskripsi yang mendetail disertai catatan-catatan hasil wawancara yang mendalam serta hasil analisis dokumen dan catatan-catatan.²¹

c. Lokasi dan Waktu Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis memutuskan yang menjadi partisipan dalam penelitian ini adalah Mahasiswa jurusan BKPI Peneliti melakukan tempat penelitian di Jurusan BKPI UIN RIL. Tepatnya di Gedung perkuliahan BKPI Karena Peneliti tertarik untuk menumbuhkan *self control* mahasiswa menggunakan konseling Realitas terhadap *self control* mahasiswa Jurusan BKPI UIN RIL.

²⁰ Robert K. Yin, *Studi Kasus: Desain Dan Metode* (jakarta:rajawali pres, 2015).

²¹ Hardani Ahyar et al., *Buku Metode Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif* (Yogyakarta: Penerbit Pustaka Ilmu, 2020,

d. Teknik Pengumpulan Data

Data kualitatif dikumpulkan melalui Natural Setting dengan menggunakan teknik wawancara, pengamatan dan dokumentasi :

1. Observasi

Observasi kualitatif merupakan strategi yang didalamnya peneliti langsung yang terjun kelapangan untuk melakukan pengamatan mengenai gerak gerik, sikap, tindakan individu ditempat penelitian. Yang diobservasi adalah mahasiswa yang mengalami masalah *Self Control* dalam dirinya.

2. Wawancara

Wawancara adalah cara pengumpulan data dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan baik secara tulis maupun lisan kepada responden.²² Teknik yang dilakukan peneliti dalam melakukan wawancara adalah berstruktur, artinya pertanyaan yang di sampaikan terpaku dalam pedoman wawancara karena sesuai dengan situasi dan kondisi dilapangan

3. Dokumentasi

Pengumpulan data yang di lakukan peneliti dengan cara mengumpulkan dokumen-dokumen dari sumber terpercaya guna untuk memperkuat hasil penelitian. Dan dokumentasi yang diperoleh yaitu wawancara dengan mahasiswa dan foto-foto dokumentasi hasil penelitian yang menjadi pendukung dan pelengkap untuk hasil penelitian ini dapat menjadi lebih mudah untuk dilakukan.

²² Sudibyo Supardi Surahman, Mochamad Rahmat, Metodologi Penelitian (jakarta Selatan: Pusdik SDM Kesehatan, *Metodologi Penelitian*, ed. jakarta Selatan: Pusdik SDM Kesehatan, 2016

e. Teknik Analisis Data

Analisi data dalam penelitian ini merupakan proses penyusunan transkrip wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain yang diorganisasikan dalam sebuah kategori untuk memahami tentang subyek yang kemudian hasil data tersebut akan dipublikasikan. Menurut Milles and Huberman data yang telah dikumpulkan dalam aneka macam cara (observasi, wawancara, dan dokumentasi) kemudian dianalisis melalui tiga tahapan yaitu meliputi reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.²³

Sedangkan analisis data menurut Jhon W. Creswell ialah proses terus menerus dilakukan dengan cara merangkum atau meringkas selama penelitian, analisis data dilakukan untuk mengumpulkan informasi mengenai temuan-temuan, misalnya pada pengumpulan data yang dilakukan dengan mengajukan pertanyaan atau wawancara, berikut analisis data menurut Jhon W. Creswell:

1. Mengolah dan mempersiapkan data, pada Langkah ini seperti mempersiapkan teks transkrip wawancara, mengetik hasil data lapangan, men-scanning materi layanan, dan menata data berdasarkan sumber informasi yang didapatkan.
2. Membaca keseluruhan data, pada langkah ini guna membaca keseluruhan data untuk dapat membangun dan menangkap pendapat dari informasi yang telah didapatkan dan merefleksikan adanya makna secara keseluruhan.
3. Menganalisis data lebih detail dan dilakukan dengan cara meng-coding data. Cording adalah tahap mengolah data menjadi segmen tulisan sebelum memaknainya. Didalam tahap ini melibatkan beberapa tahapan seperti, mengambil data yang telah dikumpulkan selama proses pengumpulan, mengsegmentasi kalimat-kalimat kedalam suatu kategori, lalu melebeli kategori dengan istilah khusus,

²³ Nursapia Harahap, *Penelitian Kualitatif*, 2020.

yaitu sering kali didasarkan pada istilah atau bahasan yang benar-benar berasal dari partisipan.

4. Menerapkan proses coding untuk menjabarkan, kategori, tema atau setting orang yang akan dijabarkan atau ditulis, pada tahap ini untuk menjabarkan informasi secara lengkap mengenai peristiwa, orang yang diteliti, lokasi penelitian yang di atur dalam setting tertentu.
5. Tunjukkan bagaimana menggambarkan atau menjabarkan tentang tema kronologis, dengan ditampilkan table-table atau gambar, seperti memberikan sebuah informasi mengenai partisipan dalam bentuk table.
6. Menganalisis data adalah memaknai data dalam mengajukan pertanyaan-pertanyaan atau interpretasi bisa berupa perbandingan antara informasi dengan hasil penelitian yang berasal dari literature.²⁴

f. Pemeriksaan Keabsahan Data

Pada penelitian ini untuk menguji kredibilitas data, penulis menggunakan Teknik triangulasi. Triangulasi adalah suatu pendekatan analisis data yang mensin tesis data darimberbagai sumber. Triangulasi menurut Denzin diartikan sebagai mengumpulkan dan menggunakan data dari beberapa sumber yang berbeda. Triangulasi data bukan berarti mengumpulkan data dengan beberapa metode yang berbeda. Sebagai contoh dalam triangulasi data mengenai adopsi teknologi maka data dapat diperoleh data dari wawancara dengan berbagai pihak (manager, staf, pelanggan, dan termasuk teknologi informasi serta rekan usaha lainnya), data dari hasil observasi, dan data dari penelaahan dokumen (hasil rapat, dokumentasi transaksi dan lainnya). Langkah-langkah triangulasi yaitu:

1. Triangulasi sumber data (data triangulation), yang dilakukan dengan cara mencari data dari banyak sumber informan, yaitu orang yang terlibat langsung dengan objek kajian.

²⁴ Jhon W.Creswell, *Research Design*, 2014.

2. Triangulasi pengumpulan data dilakukan dengan cara mencari data dari banyak sumber informan yaitu mahasiswa jurusan BKPI.
3. Triangulasi metode, pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan bermacam- macam metode pengumpulan data (observasi, interview, studi dokumentasi, focus group) berupa wawancara,,dan konseling realitas dan dokumentasi dalam bentuk foto bersama mahasiswa jurusan BKPI.

Dalam peneliti ini peneliti menggunakan sebuah metode, metode yang digunakan adalah tringulasi data dengan penggabungan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi yang bertujuan untuk pengumpulan datanya agar mendapat data yang teruji keabsahanya dan memperoleh data yang kredibel.

I. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah dalam memahami skripsi yang akan disusun nantinya, maka peneliti perlu mengemukakan sistematika pembahasan, yaitu sebagai berikut:

BAB PENDAHULUAN	Pada hal ini penulis menjelaskan mengenai latar belakang masalah, fokus dan sun masalah, tujuan penelitian, mafaat terdahulu yang releven, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.
BAB LANDASAN TEORI	Penulis memapaarkan landasan teori yang akan digunakan
BAB III	Penulis membahas tentang gambar umum objek melakukan

DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN	suatu penelitian kemudian penyajian fakta dan data penelitian.
BAB ANALISIS PENELITIAN	Penulis membahas tentang analisis data Kemudian membahas tentang data-data dikumpulkan saat interview, observasi dan dokumentasi saat penelitian dan menjabarkan hasil penelitian yang sudah didapatkan.
BAB PENUTUP	Berisi tentang kesimpulan yang sudah didapat oleh peneliti dari pengolahan data yang sudah dijelaskan, dan juga berisi rekomendasi dimana penulis memberikan rekomendasi atau saran kepada pihak terkait dan diharapkan



BAB II LANDASAN TEORI

A. **Konseling realitas**

a. **Pengertian Konseling Realitas.**

Konseling Realitas adalah suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang. Konseling berfungsi sebagai guru dan model serta mengonfrontasikan anak dengan cara-cara yang bisa membantu anak menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain.

Pendekatan menggunakan konseling realitas berfokus pada tingkah laku di masa sekarang. Meskipun tidak menganggap perasaan dan sikap tidak penting, tetapi konseling realitas menekankan kesadaran atas tingkah laku sekarang. Konseling realitas adalah proses pengajaran (teaching process) dan bukan proses penyembuhan (healing process). Itu sebabnya konseling realitas sering menggunakan pula pendekatan kognitif dengan maksud agar konseli dapat menyesuaikan diri terhadap realitas yang dihadapinya.²⁵

Glasser beranggapan bahwa perilaku yang tidak bertanggungjawab dari seorang konselisebagai penyebab permasalahan sebenarnya. Manusia harusnya bertanggungjawab untuk percaya pada kebenaran yang akan menghasilkan perilaku yang bertanggungjawab yang akan menyediakan baginya makna, pengharapan dan kasih yang berfungsi sebagai penuntun kepada hidup yang lebih efektif dengan orang lain sebagaimana dengan dirinya sendiri.²⁶

²⁵ Hardiyanti Rahmah, -Oleh :|| 4, no. 1 (2019): 37–50.

²⁶ Hardiyanti Rahmah, -KONSELING REALITAS UNTUK MENINGKATKAN PENERIMAAN DIRI PADA ANAK DI USIA SEKOLAH DASAR,|| *Jurnal Ilmiah Pendidikan Madrasah* 4, no. 1 (2019): 37–50.

Konseling Realitas menguraikan prinsip-prinsip dan prosedur-prosedur yang dirancang untuk membantu orang-orang dalam mencapai suatu identitas keberhasilan, dapat diterapkan psikokonseling, konseling, pengajaran dan lainnya. Konseling Realitas adalah suatu bentuk modifikasi tingkah laku, karena dalam penerapan-penerapan institusionalnya, merupakan tipe pengondisian operan yang tidak ketat.

b. Konsep Dasar Konseling Realitas

Tokoh dari pendekatan realitas adalah William Glasser, ia merupakan seorang insinyur kimia yang sekaligus psikiater. Glasser memanggagap bahwa aliran yang dibawa oleh Freud tentang dorongan harus diubah dengan landasan teori yang lebih jelas.²⁷

Berangkat dari keyakinannya Glasser menilai bahwa sebagian besar pendapat para psikiatri konvensional hanya berlandaskan pada asumsi-asumsi yang cenderung keliru. Sehingga Glasser menyusun pendekatan realitas dengan menguraikan prinsip-prinsip dan prosedur yang dirancang untuk membantu konseli dalam mencapai suatu identitas keberhasilan. Corey menjelaskan bahwa pendekatan realitas merupakan model terapi dalam konseling yang sistemnya difokuskan pada tingkah laku sekarang.²⁸

Sehingga dalam praksisnya konselor berperan sebagai guru dan model yang mengkonfrontasi konseli dengan cara yang dapat membantu konseli untuk berperilaku lebih realistis sehingga konseli dapat membentuk identitas keberhasilan dirinya. Maka dari itu pendekatan realitas merupakan suatu bentuk pendekatan modifikasi tingkah laku, yang mana modifikasi tingkah laku ini difokuskan pada perasaan dan tingkah laku saat ini serta mengarahkan konseli keluar dari masalahnya dan fokus pada tujuan hidupnya dimasa depan.

²⁷ Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Prakti*.

²⁸ Gerald, *Theroy and Practice Counseling and Psychotherapy* ((Belmont: Thomson Books Cole, 2009), 2009).

Pada intinya pendekatan realitas memiliki tujuan membantu konseli dalam melihat, menentukan dan memperjelas tujuan kehidupan konseli dimana cara pencapaian tujuan ditentukan oleh konseli dengan mengkonstruksikan rencana perubahan.²⁹

Konseling realitas merupakan suatu bentuk teknik konseling yang berorientasi pada tingkah laku sekarang dan konseling realitas merupakan suatu proses yang rasional. Klien diarahkan untuk menumbuhkan tanggung jawab bagi dirinya sendiri. Konseling realitas memandang konseling sebagai suatu proses yang rasional. Dalam proses tersebut konselor harus menciptakan suasana yang hangat dan penuh pengertian serta yang paling penting menumbuhkan pengertian klien bahwa mereka harus bertanggung jawab bagi dirinya sendiri.

Konseling realitas merupakan suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang. Konselor berfungsi sebagai guru dan model serta mengkonfrontasi anak dengan cara-cara yang bisa membantu anak menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan dasar (kebutuhan untuk kelangsungan hidup, mencintai dan dicintai, kekuasaan/kekuatan, kebebasan serta kesenangan) tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain.³⁰

Konsep utama menurut pandangan Glasser yang dikemukakannya adalah sebagai berikut:

- a. Manusia adalah makhluk rasional Manusia pada dasarnya adalah makhluk rasional, oleh karena itulah pola tingkah laku individu lebih banyak dipengaruhi oleh pola pikir individu tersebut.
- b. Manusia memiliki dorongan untuk belajar dan tumbuh Sebagai makhluk yang memiliki potensi dan

²⁹ Nelson dan Jones, *Teori Dan Praktik Konseling Dan Terapi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006), 2006).

³⁰ J. U. Kim, -The Effect of a Reality Therapy Group Counseling Program on the Internet Addiction Level and Self-Esteem of Internet Addiction University Student, *International Journal of Reality Therapy* 27, no. 01 (2008): 4-13

kekuatan, manusia dipandang mampu mengambil keputusan bagi dirinya sendiri yang biasa disebut (*self determining*)

- c. Manusia memiliki kebutuhan dasar Glasser lebih memusatkan perhatian pada kebutuhan psikologis dasar yang penting, yaitu kebutuhan cinta mencintai, dan kebutuhan akan kebergunaan diri, merasa dirinya berguna atau berharga
- d. Manusia memerlukan hubungan dengan orang lain Pemenuhan kebutuhan dasar memerlukan keterlibatan orang lain. Jika individu mengasingkan diri dalam kehidupan sosialnya, maka kebutuhan dasar individu tidak akan terpenuhi.
- e. Manusia mempunyai motivasi dasar untuk mendapatkan identitas diri yang sukses Hal tersebut menunjukkan pada penentuan diri seseorang, yang mencakup keunikan, keterpisahan, dan kebermaknaan diri
- f. Manusia selalu menilai tingkah lakunya Terkait dengan konsep sebelumnya bahwa manusia pada dasarnya selalu mengadakan penilaian terhadap tingkah lakunya.
- g. William Glasser memusatkan perhatiannya terhadap kelakuan yang bertanggung jawab, Dengan memperhatikan tiga hal yang disebut dengan 3R, yaitu :
 - 1) Right : adalah kebenaran dari tingkah laku seseorang dengan standar norma yang berlaku baik itu norma agama, hukum, dan lain-lain.
 - 2) Reality : adalah kenyataan, yaitu individu bertingkah laku sesuai dengan kenyataan yang ada.
 - 3) Responbility : adalah bertanggung jawab, yaitu tingkah laku dalam memenuhi

kebutuhan dengan menggunakan cara yang tidak merugikan orang lain.³¹

c. Karakteristik Konseling Realitas

Terapis realitas tidak mendengarkan keluhan-keluhan yang panjang, menyalahkan dan mengkritisi karena itu merupakan perilaku paling tidak efektif dalam daftar tata perilaku kita. Terapis realitas akan fokus pada beberapa hal yang menjadi karakteristik dari reality therapy.³²

1. Penekanan pada pilihan dan tanggung jawab Jika kita memilih sesuatu untuk kita kerjakan, kita harus bertanggung jawab terhadap apa yang kita pilih. Bukan artinya kita harus menyalahkan atau menghukum kecuali kita melanggar hukum tetapi ini artinya terapis jangan sampai kehilangan pandangan terhadap kenyataan bahwa klien bertanggung jawab terhadap apa yang mereka kerjakan.
2. Menolak Transference Glasser berpendapat transferensi merupakan cara bagi terapis dan klien menghindari untuk menjadi diri mereka sendiri dan rasa memiliki terhadap apa yang mereka kerjakan saat ini adalah benar. Terapis menempuh cara beradanya yang sejati bahwa mereka menjadi diri sendiri tidak memainkan peran sebagai ayah, ibu atau siapapun bagi klien.
3. Menjaga Terapi untuk saat ini Pendapat Glasser apapun kesalahan yang kita buat di masa lalu tidak berhubungan untuk saat ini karena masa lalu itu telah tetap dan tidak bisa diubah. Kita hanya dapat memenuhi kebutuhan kita saat ini. Terapis realita tidak sepenuhnya menolak masa lalu.³³

³¹ M. Andi Setiawan, *Pendekatan-Pendekatan Konseling j(Teori Dan Aplikasi)* (Yogyakarta : Deepublish, 2018).

³² Corey Gerald, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy.* ((California: ThomsonBrooks/Cole, 2005), 2005).

³³ *Ibid* hal325

4. Menghindari fokus pada gejala Glasser berpendapat orang-orang yang memiliki gejala, mereka hanya akan bebas dari gejala tersebut bila mereka menemukan kebahagiaan. Apakah orang-orang yang tertekan dan menderita mereka cenderung berfikir apakah mereka merasakan kebahagiaan. Mereka segan menerima kenyataan atas penderitaan dan ini haknya atas keseluruhan perilaku yang dipilih. Mendapatkan dua kisaran rintangan. diatas pada terapi dan focus masalah saat ini dapat memperpendek proses sebagian besar terapi.

Pandangan Tentang Manusia Pandangan tentang manusia mencakup pernyataan bahwa suatu kekuatan pertumbuhan mendorong kita untuk berusaha mencapai suatu identitas keberhasilan. Penderitaan pribadi bisa diubah hanya dengan perubahan identitas. Pandangan terapi realitas menyatakan bahwa, karena individu-individu bisa mengubah cara hidup, perasaan dan tingkah lakunya, maka mereka pun bisa mengubah identitasnya perubahan identitas bergantung pada perubahan tingkah laku. Basis dari terapi realitas adalah membantu para klien dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar psikologisnya, yang mencakup –kebutuhan untuk mencintasi dan dicintai serta kebutuhan untuk merasakan bahwa kita berguna baik pada diri kita sendiri maupun bagi orang lain.³⁴ Prinsip ini menyiratkan bahwa masing-masing orang memikul tanggung jawab untuk menerima konsekuensi-konsekuensi dan tingkah laku sendiri. Menurut pandangan terapi realitas bahwa individu bisa mengubah cara hidup, perasaan, dan tingkah laku. Mereka bisa mengubah identitas. Perubahan identitas bergantung pada perubahan tingkah laku.³⁵

Dalam terapi realitas, manusia dipandang sebagai individu yang mampu menentukan dan memilih tingkah lakunya sendiri. Yang berarti individu harus bertanggung jawab dan bersedia menerima konsekuensi dari tingkah lakunya.

³⁴ Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*, n.d.

³⁵ *Ibid*, 265

Bertanggung jawab disini maksudnya adalah bukan hanya pada apa yang dilakukannya, melainkan juga pada apa yang dipikirkannya. Dinamika kepribadian manusia dalam terapi realitas ditentukan oleh dua kebutuhan dasar, yaitu kebutuhan fisiologis dan psikologis. Kebutuhan fisiologis berupa makan, minum, seks dan lainnya. Sedangkan kebutuhan psikologis berupa kebutuhan psikis seperti dicintai, mencintai, mendapat rasa aman, penghargaan dan lainnya. Kedua kebutuhan dasar ini sudah terbentuk sejak masih anak-anak.³⁶

Corey menyebutkan bahwa manusia tidaklah terlahir dengan kertas kosong yang selalu menunggu adanya motivasi dari luar, tetapi kita terlahir dengan lima kebutuhan secara genetis, yaitu kebutuhan akan rasa cinta dan rasa memiliki, kebutuhan akan kekuasaan, kebutuhan akan kebebasan, kebutuhan akan kesenangan, dan kebutuhan akan bertahan hidup. Berikut adalah penjelasan mengenai 5 kebutuhan dasar dalam terapi realitas.³⁷

1. Cinta (Belonging/ Love) Sebagai manusia, kita perlu cinta dan dicintai. Kita perlu rasamemiliki dan dimiliki. Kita harus percaya bahwa kitaditerima oleh orang lain apa adanya kita dan penerimaan initanpa syarat. Kebutuhan ini oleh Glasser dibagi dalam tigabentuk, yaitu :social belonging, work belonging, dan familybelonging
2. Kekuasaan (Power) Merupakan kebutuhan khusus manusia. Kebutuhan akankekuasaan meliputi keinginan untuk berprestasi, merasaberharga, kesuksesan dan mendapatkan pengakuan.
3. Kesenangan (Fun) Merupakan kebutuhan untuk merasa senang, bahagia. Kebutuhan ini muncul sejak dini kemudian terusberkembang hingga dewasa. Kebutuhan yang diinginkanpada setiap level usia. Misalnya bertamasya untuk sekedarmenghilangkan kepenatan hidup, bersantai dan sebagainya

³⁶ Namora Lumongga, *Memahami Dasar-Dasar Konseligi Dalam Teori Dan Praktik* (Jakarta: Kencana, 2011, 2011).

³⁷ G Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, 7th ed. (thompson brooks/cole.california, 2005).

4. Kebebasan (*Freedom*) Kebutuhan untuk merasakan kebebasan atau kemerdekaan tidak bergantung pada orang lain, misalnya dalam membuat pilihan dan memutuskannya.
5. Kelangsungan Hidup (1) Kebutuhan untuk bertahan hidup dan bereproduksi. Pada hakekatnya semua individu senantiasa memandang kedepan dan berusaha untuk selalu survival menjaga hidupnya dengan cara yang menyebabkan kelanggengan (*misal exercise & makan makanan yang sehat*)

d. Tujuan Konseling Realitas

Tujuan konseling realitas adalah membimbing konseli dalam hal mempelajari perilaku yang realistic dan bertanggung jawab serta mengembangkan identitas keberhasilan. Konseling realitas berprinsip bahwa individu dapat dengan penuh optimis untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasarnya dan mampu menghadapi kenyataan tanpa merugikan siapa pun.³⁸ Adapun tujuan lain dari terapi realitas adalah sebagai berikut:

1. Menolong individu agar mampu mengurus diri sendiri dan melaksanakan perilaku dalam bentuk nyata.
2. Mendorong konseli agar berani bertanggung jawab serta memikul segala resiko yang ada.
3. Mengembangkan rencana-rencana nyata dan realistic dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.
4. Terapi ditekankan pada disiplin dan tanggung jawab atas kesadaran³⁹

Konseling Realita bertujuan membantu individu untuk mencapai otonomi, dengan identitas berhasil sebagai tujuan khususnya. Konselor dalam prosedur konseling berusaha membantu klien menemukan pemenuhan kebutuhan dasarnya dengan Right, Responsibility dan Reality. Dalam hal ini Klien belajar ketrampilan umum, keterampilan kognitif atau

³⁸ Ulfiah, *Psikologi Konseling* (Psikologi Konseling, 2020).

³⁹ Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Prakti*.

intelektual, dan keterampilan meng-hadapi masalah kehidupannya.

Pengalaman klien yang diperlukan untuk mencapai tujuan itu adalah pengalaman memusatkan pada tingkah laku, membuat rencana, mengevaluasi tingkah laku sendiri, belajar kecanduan positif (positive addiction) sebagai puncak pengalaman.

Tujuan umum konseling realita dan sudut pandang konselor menurut Burks.⁴⁰ menekankan bahwa konseling realita merupakan bentuk mengajar dan latihan individual secara khusus. Secara luas, konseling ini membantu konseli dalam mengembangkan sistem atau cara hidup yang kaya akan keberhasilan. Adapun tujuan terapi konseling realitas, sebagai berikut:

- a. Menolong individu agar mampu mengurus dirinya sendiri, supaya dapat menentukan dan melaksanakan perilaku dalam bentuk nyata.
- b. Mendorong konseli agar berani bertanggung jawab serta memikul segala resiko yang ada, sesuai dengan kemampuan dan keinginannya dalam perkembangan dan pertumbuhannya.
- c. Mengembangkan rencana-rencana nyata dan realistik dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.
- d. Perilaku yang sukses dapat dihubungkan dengan pencapaian kepribadian yang sukses, yang dicapai dengan menanamkan nilai-nilai adanya keinginan individu untuk mengubahnya sendiri.
- e. Terapi ditekankan pada disiplin dan tanggung jawab atas kesadaran sendiri.

⁴⁰ Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherap* (Belmont, CA: Brooks/Cole, 2009).

e. Teknik-Teknik Konseling Realitas

Konseling realitas ditandai dengan konseling yang aktif secara verbal. Prosedur- prosedurnya difokuskan pada kekuatan-kekuatan dan potensi-potensi klien yang dihubungkan dengan tingkah lakunya sekarang dan usahanya untuk mencapai keberhasilan dalam hidup. Dalam membantu klien untuk menciptakan identitas keberhasilan, dalam konseling bisa menggunakan beberapa teknik sebagai berikut:

Menurut Corey (2010;263), pendekatan realita adalah salah satu pendekatan konseling yang memfokuskan pada situasi sekarang. Konselor berfungsi sebagai guru dan model serta mengkonfrontasikan konseli dengan cara-cara yang bisa membantu konseli menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain. Dalam konseling realita yang terpenting adalah menumbuhkan tanggung jawab (*responsibility*) dan kesadaran pada individu. Pada dasarnya manusia adalah makhluk yang bertanggung jawab atas perilaku dan pemenuhan kebutuhannya sendiri.⁴¹

Teknik-teknik yang digunakan dalam proses konseling realitas adalah:

- a. Memperkuat tingkah laku
- b. *shaping* adalah metode mengajarkan tingkah laku dengan terusmenerus melakukan aproksimasi dan membuat rantai hubungan.
- c. Behavioral contract, syarat mutlak untuk memantapkan kontrak behavioral adalah batasan yang cermat mengenai masalah konseli, situasi dimana hal itu diekspresikan dan kesediaan konseli untuk mencoba prosedur itu.
- d. Assertive training, dapat diterapkan pada situasi-situasi interpersonal dimana individu yang mempunyai

⁴¹ Gerald. Corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi* (E-Koeswara, Penerjemah. Bandung: PT. Rafika Aditama, 2003).

- kesulitan perasaan sesuai atau tepat untuk menyatakannya.
- e. *Modeling*, digunakan untuk tujuan: mempelajari tingkah laku baru, memperlemah atau memperkuat tingkahlaku yang siap dipelajari, dan memperlancar respon.
 - f. *Proses mediasi*, proses mediasi melibatkan atensi, retensi, reproduksi motorik dan insentif.
 - g. *Live model* dan *symbolic model*, *Live model* artinya model hidup, dan *symbolic model* artinya tingkah laku model ditunjukkan melalui film, video dan media rekaman lain.
 - h. *Behavior rehearsal*, dilakukan dalam suasana yang mirip dengan lingkungan nyata konseli.
 - i. *Cognitive restructuring*. Proses menemukan dan menilai kognisi seseorang, memahami dampak negative pemikiran tertentu terhadap tingkah laku dan belajar mengganti kognisi tersebut dengan pemikiran yang lebih realistic dan cocok.
 - j. *Covert reinforcement*, yaitu memakai imaji untuk menghadiahi diri sendiri.
 - k. *Metapor*, Konselor menggunakan teknik ini seperti senyuman, imej, analogi, dan anekdot untuk memberi konseli suatu pesan penting dalam ccara yang efektif. Konselor juga mendengarkan dan menggunakan metapor yang ditampilkan diri konseli.
 - l. *Hubungan*, Menggunakan hubungan sebagai bagian yang asensial dalam proses terapoutik. Hubungan ini harus memperlihatkan upaya menuju perubahan, menyenangkan, positif, tidak menilai, dan mendorong kesadaran konseli.
 - m. *Pertanyaan*, Konselor menekankan evaluasi dalam perilaku total, asesmen harus berasal dari konseli sendiri. Konselor tidak mengatakan apa yang harus dilakukan konseli, tetapi menggunakan pertanyaan yang terstruktur dengan baik untuk membantu konseli

- menilai hidupnya dan kemudian merumuskan perilaku-perilaku yang perlu dan tidak perlu di ubah.
- n. intervepsi paradoks, Terinspirasi oleh Frankl (pendiri konselng Gestalt), Glasser menggunakan paradoks untuk mendorong konseli menerima tanggung jawab bagi perilakunya sendiri. Intetrvensi paradoksikal ini memiliki dua bentuk rerabel atau reframe dan paradoxical presscription.
 - o. Pengembangan ketrampilan. Konselor perlu membantu konseli mengembangkan ketrampilan untuk memnuhi kebutuhan dan keinginan-keinginannya dalam cara yang bertanggung jawab. Koselor dapat mengajar konseli tentang berbagai ketrampilan seperti perilaku asertif, berfikir rasional, dan membuat rencana.
 - p. Adiksi positif. Menurut Glasser, merupakan teknik yang digunakan untuk menurunkan barbagai bentuk perilaku negatif dengan cara memberikan kesiapan atau kekuatan mental, kreatifitas, energi dan keyakinan. Contoh : mendorong olahraga yang teratur, menulis jurnal, bermain musik, yoga, dan meditasi
 - q. Menggunakan kata kerja. Dimaksudkan untuk membantu konseli agar mampu mengendalikan hidup mereka sendiri dan membuat pilihan perilaku total yang positif. Daripada mendeskripsikan konseli dengan kata-kata: marah, depresi, fobia, atau cemas konselor perlu menggunakan kata memarahi, mendepresikan, memfobiakan, atau mencemaskan. Ini mengimplikasikan bahwa emosi-emosi tersebut bukan merupakan keadaan yang mati tetapi bentuk tindakan yang dapat diubah.
 - r. Konsekuensi natural. Konselor harus memiliki keyakinan bahwa konseli dapat bertanggung jawab dan karena itu dapat menerima konsekuensi dari perilakunya. Koselor tidak perlu menerima permintaan maaf ketika konseli membuat kesalahan, tetapi juga tidak memberikan sangsi. Alih-alih koselor lebih

memusatkan pada perilaku salah atau perilaku lain yang bisa membuat perbedaan sehingga konseli tidak perlu mengalami kosekuensi negatif dari perilakunya yang tidak bertanggung jawab.

Pelaksanaan teknik tersebut dibuat tidak secara kaku. Hal ini disesuaikan dengan karakteristik konselor dan klien yang menjalani konseling realitas. Jadia praktiknya, dapat saja beberapa teknik tidak disertakan. Hal tersebut tidak akan berdampak negatif selama tujuan konseling yang sebenarnya dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan.

f. Tahap-Tahapan Konseling Realitas

Proses konseling dalam pendekatan realitas berpondoman pada dua unsur utama, yaitu penciptaan kondisi lingkungan yang kondusif dan beberapa prosedur yang menjadi pondoman untuk mendorong terjadi perubahan pada konseli. Secara praktis, Thompson, et.al., mengemukakan delapan tahap dalam konseling realita yaitu:

1. Tahap pertama; Konselor menunjukkan keterlibatan dengan klien (be friend)
2. Tahap kedua; fokus pada perilaku sekarang
3. Tahap ketiga; mengeksplorasi total behavior klien
4. Tahap keempat; klien menilai diri sendiri atau melakukan evaluasi
5. Tahap kelima; merencanakan tindakan yang bertanggung jawab
6. Tahap keenam; membuat komitmen
7. Tahap ketujuh; tidak menerima permintaan maaf atau alasan konseli.
8. Tahap kedelapan tindak lanjut.⁴²

Pada tahap pertama, konselor mengawali pertemuan dengan bersikap otentik, hangat dan menaruh perhatian pada

⁴² et. al. Thompson, *Counseling Children*, (Brooks/Cole, The USA, 2004), www.google.books.com.

hubungan yang sedang dibangun. Konselor harus dapat melibatkan diri pada konseli dengan memperlihatkan sikap hangat dan ramah. Hubungan yang terbangun antara konselor dan konseli sangat penting, sebab konseli akan terbuka dan bersedia menjalani proses konseling jika dia merasa bahwa konselornya, terlibat bersahabat dan dapat di percaya. Oleh karena itu, penerimaan yang positif adalah sangat esensial agar proses konseling berjalan efektif. Menunjukkan ketelibatn dengan konseli dapat di tunjukan dengan perilaku attending. Perilaku ini tampak dalam kontak mata (menatap konseli), ekspresi wajah (menunjukkan minatnya tampak dibuat-buat), duduk dengan sikap dan diarahkan ke konseli, melakukan respon reflesi, memperhatikan perilaku nonverbal konseli, dan melakukan respon parafrase. Selain itu, konselor menunjukkan sikap bersahabat.

Pada tahap awal, umumnya konseli menunjukkan tidak membutuhkan bantuan konselor, terlebih bila konseli tidak datang dengan sukarela. Meskipun konseli menunjukkan ketidak senangan, marah, atau bersikap yang tidak berkena dan sebagainya. Konselor harus tetap menunjukkan sikap ramah dan sopan, tetap tenang, dan tidak mengitiminasi konseli, kalimat diungkapkan juga mengksresikan apa yang sedang di lakukan oleh konseli pada saat itu, tetapi menunjukan kekuatan dan fleksibilitas konseli, bukan kelemahan dan kekakuan konseli. Mengapa karena pada dasarnya konseli bukan senang marah kepada konselor. Oleh karena itu, respon konselor harus mengandung muatan bahwa ia sedang menyampaikan terkadang marah bukanlah sebuah kesalahn, sebab dalam keadaan tertentu, marah kadang-kadang menjadi pilihan. Berikut adalah contoh respons konselor yang menunjukkan sikap di atas. Pada tahap kedua, setelah konseli dapat melibatkan diri kepada konselor, maka konselor menanyakan kepada konseli apa yang akan dilakukan sekarang.

Tahap kedua ini merupakan ekspolasi diri bagi konseli. Konseli mengungkapkan ketidaknyamanan yang ia rasakan dalam menghadapi permasalahnya yang telah dilakukan dalam menghadapi kondisi terdebut. Secara rinci, tahap ini

meliputi: Eksplorasi –picture albuml (keinginan) kebutuhan, dan perrepsi; dan menayakan keinginan-keinginan konseli.

Pada tahap ketiga, menanyakan apa yang di lakukan konseli (doing), yaitu: konselor menanyakan secara spesifik apa saja yang dilakukan konseli: cara pandang dalam konseling realita, akar permasalahan konseli mengungkapkan setiap kali menghadapi ujian ia mengalami kecermasan yang luar biasa. Dalam pandangan konseling realita, yang harus di atasi bukan kecemasan konseli, tetapi hal-hal apa saja yang telah dilakukannya untuk menghadapi ujian. Memasuki tahap keempat, konselor menayakan kepada konseli apakah pilihan perilakunya didasari oleh keyakinan bahwa hal itu baik baginya. Fungsi konselor tidak untuk menilai benar atau salah perilaku konseli, tetapi membimbing konseli untuk menilai perilaku saat ini. Beri kesempatan kepada konseli untuk mengevaluasi, apakah ia cukup terbantu dengan pilihannya tersebut. Pada tahap ini respon konselor di antaranya menanyakan apakah yang di lakukan konseli dapat membantunya dari permasalahnya atau sebaliknya. Konselor menanyakan kepada konseli apakah pilihan perilakunya tidak didasari oleh keyakinan bahwa hal tersebut baik baginya fungsi konselor tidak untuk menilai benar atau salah perilaku konseli, tetapi membimbing konseli untuk menilai perilakunya saat ini. Memberi kesempatan kepada konseli untunk mengevaluasikan, apakah ia cukup terbantu dengan pilihannya tersebut. Kemudian bertanya kepada konseli apakah pilihan perilakunya dapat memenuhi apa yang menjadi kebutuhan konseli saat ini, menanyakan apakah konseli tetap pada pilihanya apakah hal gersebut merupakan perilaku yang dapat pada tahap ini, konselor juga tidak memberikan hukuman, mengkritik dan berdebat, tetapi hadapan kondisi pada konseli dan menyebabkan ia merasa lebih gagal.

Tahap selanjutnya yaitu saat konseli belum berhasil melakukan perubahan, hal itu merupakan pilihannya dan ia akan merasakan konsekuensi dari tindaannya. Konselor memberi pemahaman pada konseli, bahwa kondisinya akan membalik jika ia bersedia melakukan perbaiki itu. Selain, itu konselor jangan mudah menyerah. Proses konseling yang efektif antara lain di

tunjukkan dengan seberapa harapan konselor menyerah dengan bersikap pasif. Tidak kooperatif, marah, atau apatis, namun pada tahap inilah konselor dapat menunjukkan bahwa kegigihan konselor dapat memotivasi konseli untuk bersama-sama memecahkan masalah.

Dan pada tahap terakhir dalam konseling, konselor konseling mengevaluasi perkembangan yang dicapai, konseling dapat berakhir jika tujuan yang telah ditetapkan tercapai, akan tetapi konseling dapat dilanjutkan kembali jika tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya belum tercapai sesuai dengan rencana.

Setiap tahapan pada konseling di atas harus dilalui dengan baik dan tuntas, jika setiap tahap belum tuntas maka tahap berikutnya akan terhambat. Keberhasilan setiap tahapan dalam proses konseling reality sangat tergantung pada sebelumnya. Karena itu, setiap tahap konseling membutuhkan keseriusan konselor untuk membantu klien mengenali, memahami, mengevaluasi dan merencanakan tindakan selanjutnya.

g. Kelebihan dan Kelemahan Pendekatan Realitas

Dalam pendekatan ini terdapat sebuah kelemahan dan kelebihan diantaranya sebagai berikut:

1. Kelebihan
 - 1) Asumsi mengenai tingkah laku merupakan hasil belajar
 - 2) Asumsi mengenai kepribadian dipengaruhi oleh lingkungan dan kematangan
 - 3) Konseling bertujuan untuk mempelajari tingkah laku baru sebagai upaya untuk memperbaiki tingkah laku yang tidak sesuai. Klien bisa belajar tingkah laku yang lebih realistis dan karenanya bisa tercapai keberhasilan
 - 4) Langsung lebih cepat menyadarkan klien karena menggunakan secara langsung mengajak klien berbuat dan bersifat praktis, luwes dan efektif. Jangka waktu terapi relatif pendek karena konseli diharuskan dapat mengevaluasi tingkah lakunya sendiri berdasarkan pada pemahaman dan kesadaran tidak cukup, tetapi

konseli dituntut untuk melakukan tindakan atas komitmen yang telah dibuatnya.

2. Kelemahan/kekurangan

- 1) Teori ini mengabaikan tentang intelegensi manusia, perbedaan individu dan faktor genetik lain
- 2) Dalam konseling kurang menekankan hubungan baik antara konselor dan konseli, hanya sekedarnya
- 3) Pemberian reinforcement jika tidak tepat dapat mengakibatkan kecanduan atau ketergantungan
- 4) Jangka waktu terapi yang relatif pendek dan berurusan dengan masalah tingkah laku sadar pada konseli
- 5) Teknik yang digunakan kurang mampu menggunakan data yang dialami dari diri pribadi klien. Hanya menekankan perilaku tanpa mempertimbangkan sisi perasan Mudah dilaksanakan dan tidak memerlukan pengetahuan tentang diagnosis. Tidak memperhatikan dinamika alam bawah sadar manusi, karena disatu sisi pendekatan ini hanya memandang peristiwa masa lalu hanya sebagai penyebab dari peristiwa sekarang.⁴³

h. Hubungan Konselor dan Klien

1. Konselor Tugas utama konselor adalah menjadi terlibat dengan konselinya dan kemudian menghadapi konseli dengan mengusahakan agar konseli mengambil keputusan. Konselor bertugas melayani sebagai pembimbing untuk membantu konseli menaksir tingkahlaku mereka secara realistis.

⁴³ Yogi Fitradi Putabiga, -PENDEKATAN REALITAS DAN SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPHY DALAM BIMBINGAN KONSELING ISLAM,|| *Jurnal Al-Tazkiah* 9, no. 1 (2020): 1–52.

Konselor diharapkan memberi hadiah bila konseli berbuat dalam cara yang bertanggungjawab dan tidak menerima setiap penghindaran atas kenyataan atau tidak mengarahkan konseli menyalahkan setiap hal atau setiap orang. Beberapa kualitas pribadi yang harus dimiliki konselor adalah kemampuan untuk sensitif, untuk mencapai kebutuhan mereka secara terbuka, tidak untuk menerima ampunan, menunjukkan dukungan yang terus menerus dalam membantu konseli, untuk memahami dan mengempati konseli, dan untuk terlibat dengan tulus hati.

2. Konseli Dalam konseling realita, pengalaman yang perlu dimiliki oleh konseli adalah peran konseli memusatkan pada tingkah laku dalam proses konseling (konseli diharapkan memusatkan pada tingkah laku mereka sebagai ganti dari perasaan dan sikap-sikapnya), konseli membuat dan menyepakati rencana (ketika konseli memutuskan untuk bagaimana mereka ingin berubah, mereka diharapkan untuk mengembangkan rencana khusus untuk mengubah tingkah laku gagal ke tingkah laku berhasil), konseli mengevaluasi tingkah lakunya sendiri, dan konseli belajar kecanduan positif dalam hal ini Glasser mengungkapkan pentingnya belajar tanpa kritik dari orang lain dalam setiap usaha kita.
3. Situasi Hubungan Konseling realitas didasarkan pada hubungan pribadi dan keterlibatan antara konseli dan konselor. Konselor dengan kehangatan, pengertian, penerimaan dan kepercayaan pada kapasitas orang untuk mengembangkan identitas berhasil, harus mengkomunikasikan dirinya kepada konseli bahwa dirinya membantu. Melalui keterlibatan ini, konseli belajar mengenai hidup daripada memusatkan pada mengungkap kegagalan dan tingkah laku yang tidak bertanggungjawab. Kunci konseling realita adanya kesepakatan / komitmen dalam membuat rencana dan melaksanakannya. Perencanaan yang telah dilakukan oleh konseli dinilai positif jika ditulis dalam kontrak. Dalam konseling realita ditekankan tidak

adanya ampunan / no excuses ketika konseli tidak melaksanakan rencananya.⁴⁴

i. Prosedur Konseling Realitas

Konseling realita dapat menjadi pandangan hidup (*Way Of Life*) bagi beberapa orang. Ivey juga membagi konseling realitas menjadi 4 fase.

1. Fase 1 yaitu keterlibatan (*Involvement*) Glasser menekankan pentingnya konselor untuk mengkomunikasikan perhatian kepada konseli. Perhatian tersebut diwujudkan dalam bentuk kehangatan hubungan, penerimaan, penghayatan dan pemahaman terhadap konseli. Salah satu cara terbaik untuk mewujudkan perhatian konselor terhadap konseli tersebut sepenuh hati. Disamping itu, untuk mempercepat komunikasi antara konselor dan konseli ialah penggunaan topik netral pada awal pertemuan, khususnya yang berkaitan dengan kelebihan konseli.
2. Fase 2 yaitu pemusatan pada tingkah laku saat sekarang (*Focus on Present Behavior rather on Feeling*) Pemusatan pada tingkah laku saat sekarang bertujuan untuk membantu konseli agar sadar terhadap apa yang dilakukan yang menjadikannya mengalami perasaan atau masalah seperti yang dirasakan atau dialami saat sekarang. Glasser menyadari bahwa tingkah laku manusia itu terdiri atas apa yang ia lakukan, pikirkan, rasakan dan alami secara fisiologis. Keempatnya berakitan, namun Glasser lebih menekankan pada apa yang dilakukan dan dipikirkan inividu dari pada apa yang dirasakan dan dialami secara fisiologis. Hal ini terjadi karena sukar bagi kita untuk mengubah perasaan

⁴⁴ Gantina. Komalasari, *Teori Dan Teknik Konseling*. (Universitas PGRI Yogyakarta, 2011).

dan pengalaman fisiologis tanpa mengubah apa yang dilakukan dan dipikirkan terlebih dahulu.

3. Fase 3 yaitu belajar kembali (*Relearning*)

Pertama, pertimbangan nilai (*Value Judgement*). Konseli perlu dibantu menilai kualitas apa yang dilakukannya dan menentukan apakah tingkah laku tersebut bertanggung jawab atau tidak. Maksudnya, setelah konseli menyadari tingkah lakunya yang menyebabkan ia mengalami masalah seperti yang dihadapinya sekarang, kemudian ia hendaknya dibantu oleh konselor untuk menilai apakah yang dilakukan itu dapat mencapai tujuan hidupnya dan memenuhi kebutuhan dasarnya. Tanpa adanya kesadaran konseli mengenai ketidakevektifan tingkah lakunya dalam mencapai tujuan hidupnya maka tidak mungkin ada perubahan pada diri konseli tersebut.

Kedua, perencanaan tingkah laku yang bertanggung jawab (*Planning Responsible Behavior*). Konselor bersama-sama dengan konseli membuat rencana tindakan efektif yang akan mengubah tingkah laku yang tidak bertanggung jawab kearah tingkah laku yang bertanggung jawab sehingga konseli tersebut dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Rencana tindakan yang efektif berupa rencana yang sederhana, dapat dicapai, terukur, segera dan terkendali oleh konseli.

Ketiga, Kesepakatan (*Commitment*). Glasser yakin bahwa suatu rencana akan bermanfaat jika konseli membuat suatu komitmen khusus untuk melaksanakan rencana yang telah disusunnya atau dibuatnya. Komitmen tersebut dapat dibuat secara lisan atau secara tulisan.

4. Fase 4 yaitu tiada kata ampun (*No-Excuse*)

Pada tahap ini dikarenakan tidak semua rencana dapat berhasil, maka konselor tidak perlu mengeksplorasi

alasan-alasan mengapa konseli gagal dalam melakukan rencana yang dibuatnya. Oleh karena itu, konselor memusatkan perhatian pada pengembangan rencana baru yang lebih cocok pada konseli untuk mencapai tujuan. Membatasi hukuman (*Eliminate Punishment*). Konselor yang berorientasi konseling realita tidak akan mengubah tingkah laku melainkan akan memperkuat identitas gagal konseli. Glasser menekankan pentingnya konselor memberikan kesempatan bagi konseli untuk mengalami konsekuensi alamiah atau akibat logis dari kegagalannya. Untuk itu, konselor mendorong konseli untuk bertanggung jawab atas rencananya sendiri.⁴⁵

Adapun dengan tahapan konseling realitas untuk mengatasi *Self Control* mahasiswa menggunakan sistem WDEP yang mengacu pada strategi W = *Want and needs* (keinginan dan kebutuhan), D = *direction and doing* (arahan atau tindakan), E = *self evaluation* (Evaluasi diri) dan P = *planning* (perencanaan). Konseling realita harus diawali dengan pengembangan keterlibatan oleh sebab itu sebelum melaksanakan sistem WDEP harus didahului melalui keterlibatan antara konselor dan klien.⁴⁶

Menurut Palmer, teknik WDEP juga memberikan kerangka pertanyaan yang diajukan secara luwes dan tidak dimaksudkan hanya sebagai rangkaian langkah sederhana. Tiap huruf dalam WDEP melambungkan sekelompok gagasan. Meskipun demikian, untuk tujuan bab ini, huruf-huruf tersebut dirangkum menjadi :

1. W = *Want* (Keinginan) menanyai konseli terkait keinginan, kebutuhan, persepsi dan tingkat komitmennya. Konseli diberi kesempatan untuk mengeksplorasi setiap segi kehidupannya, termasuk yang diinginkannya dari bidang khusus yang relevan seperti teman,

⁴⁵ Gusman Lesman, *Teori Dan Pendekatan Konseling*, (Medan : Umsu Press, 2021).

⁴⁶ Singgih Gunarsa, *Konseling Dan Psikoterap* (Jakarta: BPK Gunung Muia, 1996).

pasangan, anak, pekerjaan, karier, kehidupan, spiritual, manajer, bawahan, dan trauma, hal yang diinginkan dari dirinya dan dari konseling. Menyanyi konseli hal yang diinginkan dari dirinya akan membantunya memutuskan tingkat komitmen yang ingin diterapkan untuk memenuhi keinginannya.

2. D = *Doing and Direction* (melakukan dan arah) –Melakukan di sini mencakup eksplorasi terhadap seluruh empat komponen perilaku total: tindakan, pikiran, perasaan, dan fisiologis. Terapi realitas yang terampil berusaha untuk berpindah dari yang umum ke yang spesifik dilakukan, dipikirkan, dirasakan, dan bahkan bagaimana keadaan konseli secara fisik (misalnya gejala-gejala yang dialami seperti sakit kepala, ketegangan, kelelahan, dan sebagainya). Informasi yang spesifik, teliti, dan unik seperti itu memberi tingkat pemahaman yang lebih mendalam bagi terapis dan terutama kesadaran yang lebih besar bagi konseli mengenai perilakunya sendiri (secara menyeluruh). Disini konselor mengeksplorasi dengan kegiatan bertanya kepada konseli tentang apa saja yang telah dilakukan konseli guna mencapai kebutuhannya. Tindakan yang dilakukan oleh konseli pada masa sekarang dalam hal ini yang berkaitan dengan perilaku prokrastinasi akademik. Tindakan atau perilaku masa lalu juga boleh dieksplorasi asalkan berkaitan dengan tindakan masa sekarang dan membantu konseli membuat perencanaan yang lebih baik di masa mendatang. Pada tahap ini, konselor akan bertanya kepada konseli apa saja yang telah dilakukan konseli untuk mengurangi atau

alternatif yang dapat atau mungkin dipilih untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik, konselor juga berusaha menghubungkan dengan masa sekarang.

3. E = Evaluation (Evaluasi) menolong konseli mengevaluasi diri sendiri Merupakan inti dari terapi realitas dan pada umumnya mendapat penekanan terbesar dalam proses konseling, karena pada tahap ini konseli diminta melakukan evaluasi mendalam mengenai perilaku spesifiknya sendiri. Pada tahap ini, konselor mengajak konseli untuk mengevaluasi perilaku konseli yang melakukan prokrastinasi pada tugas-tugas akademik, apakah mereka sudah bertanggung jawab atau tidak, dan perilakunya merugikan diri sendiri atau tidak.
4. P = Planning (Rencana) membantu konseli membuat rencana tindakan Proses teknik WDEP mencapai puncaknya saat membantu konseli membuat rencana tindakan. Fokusnya lebih pada tindakan karena tindakanlah komponen perilaku total (tindakan, pikiran, perasaan, dan fisiologi) yang bisa kita kontrol. Karakteristik rencana yang efektif antara lain:
 - a) dirumuskan oleh sang konseli;
 - b) dapat dicapai atau realistis;
 - c) ditindaklanjuti sesegera mungkin; dan
 - d) berada sepenuhnya dalam kontrol sang konseli dan tidak bergantung pada orang lain.

Setelah konseli melakukan evaluasi atau penilaian dan membuat keputusan atas perilaku

prokrastinasi akademiknya, kemudian konselor membantu konseli untuk mengubah perilakunya menjadi bertanggung jawab dan tidak memprokrastinasi tugas-tugas akademiknya.

Karakteristik rencana yang efektif adalah rencana yang (a) dirumuskan oleh klien; (b) dapat dicapai atau realistis; (c) ditindaklanjuti sesegera mungkin; (d) berada sepenuhnya dalam kontrol sang klien dan tidak bergantung pada orang lain. Biasanya dikenal dengan SAMI2C3 yaitu merepresentasikan elemen-elemen yang memaksimalkan keberhasilan rencana: mudah/ sederhana (*Simple*), dapat dicapai (*Attainable*), dapat diukur (*Measurable*), segera (*Immediate*), melibatkan tindakan (*Involving*), dapat dikontrol (*Controlled*), konsisten (*Consistent*), dan menekankan pada komitmen (*Committed*)

B. SELF CONTROL

a. Pengertian *Self Control*

Istilah self dalam psikologi mempunyai dua arti yaitu:

1. Sikap dan perasaan seseorang terhadap dirinya sendiri.
2. Suatu keseluruhan proses psikologis yang menguasai tingkah laku dan penyesuaian diri.⁴⁷

Menurut Kartini dalam kamus psikologi *self control* merupakan usaha dalam mengatur tingkah laku yang dimiliki.⁴⁸ *Self control* diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk

⁴⁷ Sumadi Suryabrata, *Psikologi Kepribadian* (Jakarta: Rajawali Pers, 2011).

⁴⁸ Dali gulo Dr. Kartini Kartono, *Kamus Psikologi*, (Bandung:CV. Plonir, 2011).

perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif.⁴⁹ Self control dikatakan sebagai kemampuan manusia untuk menahan dan mengendalikan perilaku sosial yang tidak pantas. Kontrol diri berkaitan erat pula dengan keterampilan emosional. Self control (kontrol diri) kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri kemampuan untuk menekan atau merintang impulsif atau tingkah laku.⁵⁰ Calhoun dan Acocella mengemukakan dua alasan yang mengharuskan individu untuk mengontrol diri secara terus menerus, yaitu:

Pertama, individu hidup bersama kelompok sehingga dalam memuaskan keinginannya individu harus mengontrol perilakunya agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain. Kedua, masyarakat mendorong individu untuk secara konsisten menyusun standar yang lebih baik bagi dirinya, sehingga dalam rangka memenuhi tuntutan tersebut dibuatkan pengontrolan diri agar dalam proses pencapaian standar tersebut individu tidak melakukan hal-hal yang menyimpang.⁵¹ Pentingnya memiliki self control bagi diri sendiri. Pertama kontrol diri berperan penting dalam hubungan seseorang dengan orang lain (interaksi social). Hal ini dikarenakan kita senantiasa hidup dalam kelompok atau masyarakat dan tidak bisa hidup sendirian tanpa bantuan orang lain. Seluruh kebutuhan hidup kita (fisiologis) terpenuhi dari bantuan orang lain, begitu pula kebutuhan psikologis dan social kita. Oleh karena itu kerjasama dapat berlangsung dengan baik jika kita mampu mengendalikan diri dari perbuatan yang merugikan orang lain.

⁴⁹ M. Nur Ghufron dan Rini Risnita S, *Teori-Teori Psikologi*, ((Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2012).

⁵⁰ Indah Ayu Wahyuni Sinaga, *Peran Guru BK Dalam Mengembangkan Self Control Siswa Di MTS Alwasliyah Bandar Khalifah Kabupaten Serdang Bedagai*, (Skripsi S1 Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan (Skripsi S1 Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, 2018).

⁵¹ Zulkarnain, -Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran,|| *Universitas Sumatera Utara*, n.d

Kedua, kontrol diri memiliki peran dalam menunjukkan siapa diri kita (nilai diri). Seringkali seseorang memberikan penilaian dari apa yang kita lakukan dalam kehidupan sehari-hari dan *Self Control* merupakan salah satu aspek penting dalam mengelola dan mengendalikan perilaku kita. *Self Control* menjadi aspek yang penting dalam aktualisasi pola pikir, rasa dan perilaku kita dalam menghadapi setiap situasi. Seseorang yang dapat mengendalikan diri dari hal-hal yang negative tentunya akan memperoleh penilaian yang positif dari orang lain (lingkungan social) begitu pula.

Ketiga, *Self Control* berperan dalam pencapaian tujuan pribadi. Pengendalian diri dipercaya dapat membantu seseorang dalam mencapai tujuan hidup seseorang. Hal ini dikarenakan bahwa seseorang yang mampu menahan diri dari perbuatan yang dapat merugikan diri sendiri atau orang lain akan lebih mudah fokus terhadap tujuan-tujuan yang ingin dicapai, mampu memilih tindakan yang memberi manfaat, menunjukkan kematangan emosi dan tidak mudah terpengaruh terhadap kebutuhan atau perbuatan yang menimbulkan kesenangan sesaat. Mengembangkan kemampuan mengendalikan diri sebaik-baiknya, maka kita akan dapat menjadi pribadi yang efektif, hidup lebih konstruktif, dapat menyusun tindakan yang berdimensi jangka panjang, mampu menerima diri sendiri dan diterima oleh masyarakat luas. Kemampuan mengendalikan diri menjadi sangat berarti untuk meminimalkan perilaku buruk yang selama ini banyak kita jumpai dalam kehidupan dimasyarakat.

Pakar psikologi Lazarus menjelaskan bahwa *Self Control* menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun guna meningkatkan hasil dan tujuan tertentu sebagaimana yang diinginkan. Selanjutnya, secara sederhana Gleitman mengatakan bahwa kontrol diri merujuk pada kemampuan

seseorang untuk melakukan sesuatu yang ingin dilakukan tanpa terhalangi baik oleh rintangan maupun kekuatan yang berasal dari dalam diri individu.⁵²

Self Control atau disebut juga kendali diri dapat pula diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. *Self* tingkah laku mengandung makna, yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak. *Self Control* dapat digunakan untuk mereduksi efek psikologis yang negatif dan sebagai upaya pencegahan, dengan memiliki *Self Control*, individu mampu membuat perkiraan terhadap perilaku yang hendak dilakukan sehingga individu mampu mencegah sesuatu hal yang tidak menyenangkan yang akan diterimanya kelak. Hal tersebut diperkuat dengan definisi yang menjelaskan alasan individu menggunakan kendali diri.⁵³

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *self control* merupakan suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku mengandung makna yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak. Semakin tinggi *self control* semakin intens pengendalian terhadap tingkah laku dan dapat diartikan sebagai tindakan mengendalikan atau mengarahkan tingkah laku seseorang, sebagai upaya pencegahan (preventif), sebagai suatu tindakan penundaan pemuasan kebutuhan, sebagai suatu keterampilan, keahlian, potensi, perbuatan untuk pembinaan tekad. Berdasarkan pengertian yang telah diuraikan, maka *Self Control* dalam penelitian ini memiliki maksud sebagai kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mengarahkan dirinya mendekati tujuan yang di harapkan dengan jalan

⁵² Syamsul Bachri Thalib, *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif* (Jakarta: Kencana Prenanda Media Group, 2010).

⁵³ Majid Akhlis, *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi* (Skripsi: Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Universitas IAIN Salatiga, Salatiga, 2017).

mendisiplinkan diri. melakukan penundaan terhadap perilaku yang dapat menghambat pencapaian tujuan yang telah ditetapkan.

Menurut Michele Borba, Self Control ialah kekuatan moral yang secara sementara menghentikan tindakan yang berbahaya. Karena itu, memberi waktu khusus kepada anak untuk membayangkan konsekuensi yang mungkin timbul akibat perbuatannya akan menumbuhkan *Self Control*, sehingga anak dapat mengerem perilakunya dan tidak akan melakukan tindakan yang berbahaya.⁵⁴ *Self Control* merupakan kebajikan utama bagi perilaku bermoral, tetapi tidak semua orang pasti memiliki kebajikan itu. Kebajikan tersebut perlu dikembangkan, ditumbuhkan, dan dipupuk. *Self Control* membantu anak mengendalikan perilaku mereka, sehingga mereka dapat bertindak benar berdasarkan pikiran dan hati nurani mereka. Kontrol diri memberi anak kemampuan mengatakan –tidak, melakukan hal yang benar dan memilih melakukan tindakan bermoral.⁵⁵

Self control merupakan jalinan yang utuh (*integrative*) yang dilakukan individu terhadap lingkungannya. Individu dengan *self control* tinggi sangat memerhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Individu cenderung akan mengubah perilakunya sesuai dengan permintaan situasi sosial yang kemudian dapat mengatur kesan yang dibuat perilakunya lebih *responsif* terhadap petunjuk *situasional*, lebih *fleksibel*, berusaha untuk mempelancar interaksi sosial, bersikap hangat dan terbuka.⁵⁶

⁵⁴ Michele Borba, *Membangun Kecerdasan Moral*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2008).

⁵⁵ Ibid, hal 96

⁵⁶ S, M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), Hlm.

b. Aspek *Self Control*

Menurut Averill terdapat tiga aspek *Self Control*, yaitu *Self* perilaku (*behavior control*), kontrol konitif (*cognitive control*), dan mengontrol kepuasan (*decisional control*).

1. *Self* perilaku (*behavior control*) merupakan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan. Apakah dirinya sendiri atau aturan perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal. Kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu diantara rangkaian stimulus yang sedang berangsur, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, dan membatasi intensitasnya.
2. *Self* kognitif (*cognitive control*) merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat

mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

3. Mengontrol keputusan (*decisional control*) merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. *Self Control* dalam menentukan pilihan akan berfungsi, baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.⁵⁷

Dari pemaparan aspek-aspek di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat tiga aspek dalam *Self Control*, yaitu: kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol kepuasan. Ketiga aspek tersebut berperan dalam manifestasi perilaku yang akan ditimbulkan setelah adanya stimulus yang di terima.

c. Jenis dan Ciri *Self Control*

Setiap individu memiliki kemampuan *Self Control* yang berbeda-beda. Ada individu yang pandai dalam mengendalikan diri mereka namun ada juga individu yang kurang pandai dalam mengendalikan diri. Menurut Block dalam Nurmala berdasarkan kualitasnya kendali diri dapat dibedakan menjadi tiga jenis, yaitu:⁵⁸

1. Over control, yaitu control diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri beraksi terhadap stimulus.

⁵⁷ Ibid,hal 29

⁵⁸ Nurmala. S., *Hubungan Antara Kematangan Beragama Dengan Kontrol Diri Pada Siswa Madrasah Labuan Bilik Medan* (Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, Medan, 2007).

2. Under control, yaitu suatu kecenderungan individu untuk melepaskan implus dengan bebas tanpa perhitungan yang masak.
3. Appropriate control, yaitu kontrol individu dalam upaya mengendalikan implus secara tepat.

Kemampuan individu dalam mengendalikan diri memiliki tiga tingkatan yang berbeda-beda. Individu yang berlebihan dalam mengendalikan diri mereka yang disebut dengan over control. Individu yang cenderung untuk bertindak tanpa berpikir panjang atau melakukan segala tindakan tanpa perhitungan yang matang (*under control*). Sementara individu yang memiliki pengendalian diri yang baik, yaitu individu yang mampu mengendalikan keinginan atau dorongan yang mereka miliki secara tepat (*appropriate control*).⁵⁹

Ciri-ciri seseorang memiliki Self Control:

1. Kemampuan dalam mengontrol stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui kapan dan bagaimana stimulus yang tidak dikehendaki muncul.
2. Kemampuan mengantisipasi keadaan/kejadian merupakan kemampuan untuk mencegah keadaan/kejadian terjadi, menghadapi keadaan/kejadian saat terjadi, serta menghentikan kejadian/keadaan serta membatasi keadaan/kejadian.
3. Kemampuan menafsirkan peristiwa merupakan kemampuan untuk menilai suatu peristiwa yang terjadi
4. Kemampuan mengambil keputusan merupakan kemampuan untuk memilih tindakan pada suatu peristiwa yang terjadi sesuai dengan keyakinan.⁶⁰

⁵⁹ Fadillah G.Fajar, -Upaya Meningkatkan Pengendalian Diri Penerima Manfaat Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Balai Rehabilitasi Mandiri Semarang, n.d.

⁶⁰ Akhlis nurul Majid, *Hubungan Antara Kontrol Diri (Self Control) Dengan Prokrastinasi Akademik* (Salatiga ,Institut Agama Islam Negeri (IAIN), 2017).

d. Faktor Yang Mempengaruhi *Self Control*

Faktor-faktor yang mempengaruhi Kontrol diri yaitu:

Sebagaimana faktor psikologi lainnya, kontrol diri dipengaruhi oleh beberapa faktor secara garis besar faktor-faktor yang mempengaruhi adalah faktor-faktor yang mempengaruhi adalah faktor internal dan faktor eksternal, yaitu:

1. Faktor Eksternal

Faktor eksternal ini didalamnya termasuk faktor lingkungan keluarga, dimana dalam lingkungan keluarga terutama orang tua akan menentukan bagaimana kemampuan pengendalian diri seseorang. Jika orang tua menerapkan kepada anaknya sikap disiplin secara *inten* sejak dini dan orang tua juga bersikap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak apabila anak menyimpang dari yang telah ditetapkan.

2. Faktor Internal

Faktor internal ini adalah faktor yang ikut andil dalam kemampuan pengendalian diri adalah usia, dimana semakin bertambah usia seseorang maka semakin baik kemampuan pengendalian dirinya tersebut, faktor internal lainnya adalah lingkungan yang ada disekitarnya.⁶¹

Adapun Faktor Faktor lain yang mempengaruhi *Self Control* seseorang yaitu :

1. Kepribadian. Kepribadian mempengaruhi *Self Control* dalam konteks bagaimana seseorang dengan tipikal tertentu bereaksi dengan tekanan yang dihadapinya dan berpengaruh pada hasil yang akan diperolehnya.

⁶¹ Yuli Yanti Harahap, -||Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Ketergantungan Internet Di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan||, *Edukasi*, no. 48 (n.d.).

2. Situasi. Situasi merupakan faktor yang berperan penting dalam proses *Self Control* Setiap orang mempunyai strategi yang berbeda pada situasi tertentu, dimana strategi tersebut memiliki karakteristik yang unik.
3. Etnis. Etnis atau budaya mempengaruhi kontrol diri dalam bentuk keyakinan atau pemikiran, dimana setiap kebudayaan tertentu memiliki keyakinan atau nilai yang membentuk cara seseorang berhubungan atau bereaksi dengan lingkungan.⁶²
4. Pengalaman. Pengalaman akan membentuk proses pembelajaran pada diri seseorang. Pengalaman yang diperoleh dari proses pembelajaran lingkungan keluarga juga memegang peran penting dalam kontrol diri seseorang, khususnya pada masa anak-anak. Pada masa selanjutnya seseorang bereaksi dengan menggunakan pola pikir yang lebih kompleks dan pengalaman terhadap situasi sebelumnya untuk melakukan tindakan, sehingga pengalaman yang positif akan mendorong seseorang untuk bertindak yang sama, sedangkan pengalaman negatif akan dapat merubah pola reaksi terhadap situasi tersebut.
5. Usia. Bertambahnya usia pada dasarnya akan diikuti dengan bertambahnya kematangan dalam berpikir dan bertindak. Hal ini dikarenakan pengalaman hidup yang telah dilalui lebih banyak dan bervariasi, sehingga akan sangat membantu dalam memberikan reaksi terhadap situasi yang dihadapi.
6. Faktor eksternal yang dimaksud adalah pengaruh lingkungan, khususnya lingkungan keluarga. Peran orang tua sangat menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Apa yang diajarkan dan diterapkan oleh orang tua semenjak dini, itulah yang

⁶² Sinaga, *Peran Guru BK Dalam Mengembangkan Self Control Siswa Di MTS Alwasliyah Bandar Khalifah Kabupaten Serdang Bedagai*, (Skripsi S1 Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan.

akan menjadi bekal seseorang untuk menentukan kemampuan mengontrol dirinya.⁶³

7. Tingkah laku takhayul (superstitious behavior) Suatu respon dapat berhubungan dengan penguatnya secara kebetulan, tanpa menunjukkan hubungan sebab akibat yang jelas.⁶⁴

e. Fungsi *Self Control*

Self Control memiliki beberapa fungsi:

1. Membatasi perhatian individu terhadap orang lain.

Dengan adanya pengendalian diri, individu akan memberikan perhatian pada kebutuhan pribadinya pula, tidak sekedar berfokus pada kebutuhan-kebutuhan, kepentingan, atau keinginan orang lain di lingkungannya. Perhatian yang terlalu banyak pada kebutuhan, individu mengabaikan bahwa melupakan kebutuhan pribadinya.

2. Membatasi keinginan individu untuk mengendalikan orang lain di lingkungannya.

Dengan adanya pengendalian diri, individu akan membatasi ruang bagi aspirasi dirinya dan memberikan ruang bagi aspirasi orang lain supaya dapat terkondisi secara bersama-sama. Individu akan membatasi keinginannya atas keinginan orang lain, memberikan kesempatan kepada orang lain untuk berada dalam ruang spirasinya masing-masing, atau bahkan menerima aspirasi orang lain tersebut secara penuh.

⁶³ N. Yusuf Syamsul I, *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*, (Bandung: Rosdakarya, 2001, 2001).

⁶⁴ Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang: UMM Pess, 2009, 2009)

3. Membatasi individu untuk bertingkah laku negatif

Individu yang memiliki pengendalian diri akan terhindar dari berbagai tingkah laku negatif. Pengendalian diri memiliki arti sebagai kemampuan individu menahan dorongan atau keinginan untuk bertingkah laku (negatif) yang tidak sesuai dengan norma sosial. Tingkah laku negatif yang tidak sesuai dengan norma sosial tersebut meliputi ketergantungan pada obat atau zat kimia, rook, alkohol dan lain sebagainya.

Membantu individu untuk memenuhi kebutuhan individu secara seimbang. Pemenuhan kebutuhan individu untuk hidup menjadi motiv bagi setiap individu dalam bertingkah laku. Pada saat individu bertingkah laku untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, boleh jadi individu memiliki ukuran melebihi kebutuhan yang harus dipenuhinya. Individu yang memiliki pengendalian diri yang baik, akan berusaha memenuhi kebutuhan hidupnya dalam takaran yang sesuai dengan kebutuhan yang ingin di penuhi. Dalam hal ini, pengendalian diri membantu individu untuk menyeimbangkan pemenuhan kebutuhan hidup, seperti tidak memakan makanan secara berlebihan, tidak melakukan hubungan seks berlebihan berdasarkan nafsu semata-mata, atau tidak melakukan kegiatan berbelanja secara berlebihan melampaui batas kemampuan keuangan.⁶⁵

f. *Self Control* menurut Pandangan Islam dalam Alquran

Allah menciptakan adanya berbagai dorongan fisiologis dalam fitrah manusia dan hewan, guna terealisasikannya tujuan-tujuan yang dikehendaki Allah, yaitu penjagaan diri dan kelangsungan hidup bagi seluruh jenis. Jelas pemenuhan dorongan -dorongan ini merupakan hal yang dituntut oleh fitrah dan diperlukan oleh tabiat manusia maupun hewan sebab pada pemenuhan dorongan- dorongan tersebut bergantung

⁶⁵ hlm. 255-256 Singgih Gunarsa., *Dari Anak Sampai Usia Lanjut: Bunga Rampai Psikologi Perkembangan* ((Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2004), 2004).

kelestarian hidup dan kelestarian jenis. Oleh karenanya ditetapkan hukum-hukum dan perintah-perintah Al-Qur'an yang berkenaan dengan dorongan-dorongan tersebut, yang sesuai dengan fitrah manusia. Hukum-hukum dan perintah tersebut mengakui dan menerapkan dan menyerukan untuk dipenuhinya dorongan-dorongan dalam batas yang telah ditentukan atau digariskan oleh syariat. Al-Qur'an dan As-Sunnah tidak terdapat hal-hal yang mengisyaratkan dianggap buruknya dorongan-dorongan tersebut atau ditolak maupun diingkari. Sebaiknya Al-Qur'an dan As-Sunnah menyerukan perlu dikendalikan, diarahkan dan dipenuhinya dorongan-dorongan tersebut dalam batas-batas yang diperkenankan oleh syariat, tanpa berlebih-lebihan atau melanggar batas-batas tersebut dan senyumannya demi kebaikan individu dan masyarakat. Dengan demikian individu dapat menjadi pengendali dan mengarahkan bagi dorongan-dorongan dalam dirinya, dan bukanya dikuasai dan dikehendalkan oleh dorongan-dorongan tersebut. sebagaimana dikemukakan dalam Al-Qur'an sebagai berikut:

﴿۴﴾ وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ

Artinya: *dan Adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya*"⁷²

Demikian Islam mengatur Umatnya sebaik-baik aturan sehingga dapat menghasilkan keharmonisan antara syariat dan fitrah manusia yang memiliki sifat nafsuh. Berdasarkan keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri menurut Islam atau Al-Qur'an dan Hadits ia tidak berlebih-lebihan dan melampaui batasan dalam artian semua apa yang ada dalam diri manusia yang telah dianugerahkan Allah baik itu berupa materi, harta, nafsu/dorongan perlu adanya pengetahuan, pengendalian agar manusia tersebut dapat menjadi manusia yang bertanggung jawab dan selalu bersyukur dengan apa yang telah Allah anugerahkan kepada manusia. Karena segalanya akan dipertanggungjawabkan di Akhirat kelak atas apa yang diperbuat manusia di dunia ini.

DAFTAR RUJUKAN

- (Mahasiswa), AK. –Wawancara Dengan Peneliti, BKPI Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, ||n.d.
- (Mahasiswa), EF. –Wawancara Dengan Peneliti, BKPI Universitas Islam Negeri Lampung, || n.d.
- Akhlis, Majid. *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi*. Skripsi: Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Universitas IAIN Salatiga, Salatiga, 2017.
- Alwisol. *Psikologi Kepribadian*,. Malang: UMM Pess, 2009, 2009.
- Andi muhammad alfikar, Arie Gunawan H. Zubair, Sitti Syawaliyah Gismin. –Self Control ,Kematangan Emosi, Dan Agresivitas Pada Mahasiswa Demosntran. || *Jurnal Psikologi Karakter* 2, no. 1 (2022): 87–94. <https://doi.org/10.56326/jpk.v2i1.1439>.
- AR(Mahasiswa). –Wawancara Dengan Peneliti, BKPI Universitas Islam Negeri Lampung, || n.d.
- Borba, M. *Membangun Kecerdasan Moral*. Gramedia Pustaka Utama, 2008.
- Borba, Michele. *Membangun Kecerdasan Moral*,. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2008.
- Cheryl N Poth, John W Creswell and. *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing among Five Approaches (Sage Publications)*,. 2016.
- Corey, G. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. 7th ed. thompson brooks/cole.california, 2005.

Corey, Gerald. *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*. E-Koeswara, Penerjemah. Bandung: PT. Rafika Aditama, 2003.

Corey, Gerald. *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*, n.d. ———. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherap*. Belmont, CA: Brooks/Cole, 2009. Cresswell, Jhon W. *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*,. London: SAGE Publications, Inc., 2014.

David O. Sears, Jonathan L. Freedman & L. Anne Peplau. *Psikologi Sosial*. 5th ed. Jakarta:erlangga: erlangga, n.d.

Departemen RI, *AL-Qur'an Dan Terjemahannya, Q.S An-Nisa: Ayat 59.*, n.d. Dr. Kartini Kartono, Dali gulo. *Kamus Psikologi*,. Bandung:CV. Plonir, 2011.

Ernawati, Nopy, and Lina Noersanti. —Pengaruh Persepsi Manfaat, Kemudahan Penggunaan Dan Kepercayaan Terhadap Minat Penggunaan Pada Aplikasi OVO.‖ *Jurnal Manajemen STEI* 3, no. 02 (2020): 27–37.

Farlin, Hehania dan. *Kamus Praktis Bahasa Indonesia*. Jakarta : balai Pustaka, 2003.

G.Fajar, Fadillah. —Upaya Meningkatkan Pengendalian Diri Penerima Mnfaat Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Balai Rehabilitasi Mandiri Semarang,‖ n.d.

Gerald. *Theroy and Practice Counseling and Psychotherapy*. (Belmont: Thomson Books Cole, 2009), 2009.

Gerald, Corey. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. (California: ThomsonBrooks/Cole, 2005), 2005.

- Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence, Terj. T. Hermaya*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama, 2005.
- Gunarsa, Singgih. *Konseling Dan Psikoterap*. Jakarta: BPK Gunung Muia, 1996. Harahap, Nursapia. *Penelitian Kualitatif*, 2020.
- Harahap, Yuli Yanti. –|Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Ketergantungan Internet Di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan|. *Edukasi*, no. 48 (n.d.).
- Hardani Ahyar et al. *Buku Metode Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Ilmu, 2020, 2020.
- Heru margono, alex oxtavianus dan. –Triangulasi Dalam Evaluasi Pascadiklat: Aplikasi Pada Evaluasi Pascadiklat Fungsional Statistisi,| *Proceeding*,| n.d.
- Indonesia, Departemen Pendidikan. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, 2003.
- Jaya wahyungsih –, Ramtia Darma Putri, Syska Purnama Sari. –Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Self Control Siswa Nomophoria Di SMK Negeri 7 Palembang. | *Jurnal Wahana Konseling* 5, no. 2 (2023): 150–56.
- jhon w, Santrock. *Adolescence*. Jakarta penerbit erlangga, 2003.
- Jones, Nelson dan. *Teori Dan Praktik Konseling Dan Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006), 2006. K.Yin, Robert. *Studi Kasus: Desain Dan Metode*. jakarta:rajawali pres, 2015.
- Kim, J. U. –The Effect of a Reality Therapy Group Counseling Program on the Internet Addiction Level and Self-Esteem of Internet Addiction University Student. | *International Journal of Reality Therapy* 27, no. 01 (2008): 4–13.

- Kim, J.U. -The Effect of a Reality Group Counseling Program on the Internet Addiction Level and Self Esteem of Internet Addiction University Students.‖ *International Journal of Reality Theraphy* 2 (2008): 4–13.
- Komalasari, Gantina. *Teori Dan Teknik Konseling*. Universitas PGRI Yogyakarta, 2011. Lesman, Gusman. *Teori Dan Pendekatan Konseling*,. Medan : Umsu Press, 2021.
- Lubis, Namora Lumongga. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Prakti*. JakartaKencana Prenada Media Group, 2011.
- Lumongga, Namora. *Memahami Dasar-Dasar Konselig Dalam Teori Dan Praktik*. Jakarta: Kencana, 2011, 2011.
- Majid, Akhlis nurul. *Hubungan Antara Kontrol Diri (Self Control) Dengan Prokrastinasi Akademik*. Salatiga ,Institut Agama Islam Negeri (IAIN), 2017.
- Melinda, Lisbeth Lesawengen, Fonny J.Waani. —Perilaku Konsumtif Dan Kehidupan Sosial Ekonomi Mahasiswa Rantau (Studi Kasus Mahasiswa Toraja Di Universitas Sam Ratulangi Manado.‖ *Jurnal Ilmiah Society* 2, no. No 1 (2022): 1–12.
- Miftahul Choiri, Umar Siddiq. *Metode Penelitian Kualitatiff Di Bidang Pendidikan*. Ponorogo:CV.Nata Karya, 2019.
- Mochtar Naim. *Merantau Pola Mograsi Suku Minangkabau*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2013.
- Nawawi, Rif'at Syauiqi. *Kepribadian Qur'an*. Jakarta: Amzah, 2011.

- nuraeni, i made sonny gunawan, Sarilah. –Pengaruh Strategi Self Control Terhadap Perilaku off Task Pada Siswa Smp.‖ *Jurnal Realita Bimbingan Dan Konseling(JRbk)* 7, no. 1 (2022): 1460–1582.
- Palmer, Stephen (Ed.). *Konseling Dan Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.
- Puji, Astuti M. *Kontrol Diri Remaja Terhadap Perilaku Negatif*. Skripsi: Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Sanata, Yogyakarta, 2019.
- Putabiga, Yogi Fitradi. –PENDEKATAN REALITAS DAN SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY DALAM BIMBINGAN KONSELING ISLAM.‖ *Jurnal Al-Tazkiah* 9, no. 1 (2020): 1–52.
- Rahmah, Hardiyanti. –KONSELING REALITAS UNTUK MENINGKATKAN PENERIMAAN DIRI PADA ANAK DI USIA SEKOLAH DASAR.‖ *Jurnal Ilmiah Pendidikan Madrasah* 4, no. 1 (2019), 37–50.
- S., Nurmala. *Hubungan Antara Kematangan Beragama Dengan Kontrol Diri Pada Siswa Madrasah Labuan Bilik Medan*. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, Medan, 2007.
- S, M. Nur Ghufron & Rini Risnawita. *M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S, Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), Hlm. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010.
- S, M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita. *Teori-Teori Psikologi*,. (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2012. Setiawan, M. Andi. *Pendekatan-Pendekatan Konseling (Teori Dan Aplikasi)*. Yogyakarta : Deepublish, 2018.

- Sinaga, Indah Ayu Wahyuni. *Peran Guru BK Dalam Mengembangkan Self Control Siswa Di MTS Alwasliyah Bandar Khalifah Kabupaten Serdang Bedagai, (Skripsi S1 Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan.* Skripsi S1 Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, 2018.
- Singgih Gunarsa., hlm. 255-256. *Dari Anak Sampai Usia Lanjut: Bunga Rampai Psikologi Perkembangan.* (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2004), 2004.
- Suci nur pratiwi, Siti fatimah, Alvian agung nurhaqy. -Teknik Realitas Dalam Meningkatkan Citra Negativ Dilihat Dari Rendahnya Konsep Diri Siswa. *Fokus* 4, no. 6 (2021): 455–64. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i6.8193>.
- Sudibyo Supardi Surahman, Mochamad Rahmat, Metodologi Penelitian (jakarta Selatan: Pusdik SDM Kesehatan, 2016). *Metodologi Penelitian.* Edited by jakarta Selatan: Pusdik SDM Kesehatan, 2016.
- Suryabrata, Sumadi. *Psikologi Kepribadian.* Jakarta: Rajawali Pers, 2011.
- Syamsul I, N. Yusuf. *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja.* Bandung: Rosdakarya, 2001, 2001. Thalib, Syamsul Bachri. *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif.* Jakarta: Kencana Prenanda Media Group, 2010.
- Thompson, et. al. *Counseling Children.* Brooks/Cole, The USA, 2004. www.google.books.com. Ulfiah. *Psikologi Konseling.* Psikologi Konseling, 2020.
- W.Creswell, Jhon. *Research Design,* 2014.
- Yusuf, Syamsu. *Perkembangan Anak Dan Remaja.* Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012.

Zulkarnain. –Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, II
Universitas Sumatera Utara, n.d.

