

BAB II

KAJIAN TEORI

2.1 Deskripsi Konseptual

2.1.1 Pengertian Pengendalian Diri

Pengendalian diri merupakan kemampuan seorang individu dalam mengabaikan dan mengesampingkan perilaku yang tidak diinginkan serta menahan diri dari godaan untuk berbuat sesuatu yang merugikan (Cindy Clara, 2017) Baumeister menyatakan bahwa *“Self-Control Is A Central Function Of Self And The Key To Success In Life.”* (Roy F. Baumeister, 2007) Pernyataan tersebut menandakan bahwa pengendalian diri merupakan bagian yang tak terpisahkan dalam kesuksesan seseorang. Hal itu menandakan bahwa pengendalian diri dapat membingkai sementara guna memblokir efek buruk dalam keadaan menipiskan ego. Maksud dari ego ialah keadaan suatu emosi yang dapat mengendalikan seorang individu untuk berbuat hal negatif yang berdampak buruk.

Mahasiswa yang memiliki pengendalian diri yang tinggi akan memiliki potensi akademik yang lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki pengendalian diri rendah. Kemampuan pengendalian diri pada seorang mahasiswa juga dapat membantu untuk mengelola diri, baik pikiran, perasaan serta perbuatan untuk dapat mengembangkan potensi secara optimal. Selain itu pengendalian diri akan membuat mahasiswa dapat memahami diri sendiri, mampu mengasah keterampilan leadership, serta mampu membina hubungan baik dengan orang lain dan hidup secara positif.

Seorang mahasiswa dengan pengendalian diri yang tinggi dapat diprediksikan akan menurunkan tingkat prokrastinasi akademik (Perilaku Menunda) dalam menyelesaikan skripsi (Palupi, 2007).

Berdasarkan pemaparan di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa pengendalian diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengenali, mengelola dirinya dengan baik secara fisik, emosi, jiwa, pikiran, spiritual sehingga mampu mengelola dirinya dengan berbagai sumber daya untuk mengendalikan maupun menciptakan realitas kehidupan sesuai dengan nilai dan tujuan hidupnya.

2.1.2 Aspek-Aspek Pengendalian Diri

Tangney, Baumeister dan Boone mengusulkan ada lima aspek pengendalian diri di antaranya ialah *Self-Discipline*, *Deliberate/Nonimpulsive*, *Healty Habits*, *Work Ethic And Reliability* (Ursia, 2017). Aspek-aspek pengendalian diri yang dimaksud meliputi :

a. Self-discipline

Self-discipline merupakan kemampuan individu dalam melakukan disiplin diri. Individu dengan *Self-Discipline* mampu memfokuskan diri dan menahan diri dari hal-hal lain yang dapat mengganggu konsentrasi saat melakukan tugas.

b. Deliberate/nonimpulsive.

Deliberate/non-implusive, yaitu kecenderungan individu yang mampu bersifat tenang, berhati-hati dan tidak tergesa-gesa dalam mengambil keputusan dalam bertindak.

c. Healthy habits

Healthy habits merupakan kemampuan individu untuk mengatur pola perilaku yang menyehatkan, dan mengutamakan hal-hal yang bersifat positif meskipun tidak diterima secara langsung. Oleh karena itu, individu dengan healthy habits berani menolak sesuatu yang dapat menimbulkan dampak buruk bagi dirinya walaupun menyenangkan.

d. Work ethic

Work ethic adalah kemampuan individu dalam menyelesaikan pekerjaan dengan baik tanpa dipengaruhi hal lain walaupun bersifat menyenangkan. Individu yang memiliki work ethic akan mampu memberikan perhatian pada pekerjaan yang sedang dilakukan.

e. Reliability

Reliability merupakan kemampuan seorang individu dalam melaksanakan rancangan jangka panjang untuk mencapai suatu tujuan secara konsisten dan mengatur perilakunya demi mewujudkan tujuannya.

2.1.3 Manfaat Pengendalian Diri

Manfaat yang diperoleh dari keberhasilan seseorang dalam mengendalikan dirinya dengan baik menurut Goleman, (2018: 127) dari hasil uji marshmellow didapat manfaat dari pengendalian diri yaitu “Mampu meningkatkan dan mempertahankan kemampuan kognitif; Memiliki minat hidup yang tinggi; Lebih mampu berkonsentrasi; Lebih mampu mengembangkan hubungan baik dengan orang lain; Lebih handal dan lebih bisa bertanggungjawab; Lebih tegar dalam menghadapi frustrasi.”

Menurut Juntika Nurihsan, (2017: 59) “ Orang yang dapat mengendalikan diri akan mampu diperkirakan dan akan mampu menghadapi tantangan, godaan dan rintangan. Mereka juga diperkirakan akan mampu berkonsentrasi dalam bekerja dan mereka juga mampu mengembangkan hubungan yang tulus”.

Pengendalian diri yang sudah terbentuk akan berkembang mencapai kemampuan yang lainnya, manakala anak sudah bisa mengendalikan keinginan-keinginannya maka anak tersebut akan bisa mengarahkan dirinya untuk mengatur diri sesuai dengan situasi dan kondisi yang lebih dibutuhkan. Kemampuan dalam mengatur diri disebut dengan *self regulation*. Pengendalian diri akan datang secara otomatis sebagai konsekuensi dari tanggung jawab yang lebih besar. Sebagai contoh ketika anak sudah sekolah, anak harus bangun pada waktu yang ditetapkan, anak harus berangkat pada jam yang sudah di atur, anak harus menyesuaikan diri dengan peraturan dan tata tertib disekolah, berinteraksi dengan teman dan guru dengan baik, itu semua menuntut pengendalian diri. Karena itu mengembangkan system pengendali diri yang terampil adalah salah satu persyaratan menjadi individu yang efektif.

2.1.4 Pengertian Pelayanan Bimbingan Konseling

Pengendalian diri mengacu pada kemampuan individu untuk mengatur pikiran, emosi, dan perilaku mereka dalam mencapai tujuan jangka panjang. Di lingkungan pendidikan, pengendalian diri berkaitan dengan bagaimana siswa dapat mengatur waktu, fokus, dan motivasi mereka dalam belajar. Siswa yang memiliki

kemampuan pengendalian diri yang baik cenderung lebih efektif dalam menghadapi tekanan, mengatasi hambatan belajar, dan tetap termotivasi untuk meraih prestasi akademik yang tinggi.

Bimbingan Konseling di SMA memainkan peran penting dalam membantu siswa mengembangkan pengendalian diri. Konselor sekolah dapat memberikan dukungan dan panduan bagi siswa dalam mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan mereka, mengelola stres, serta merencanakan tujuan dan strategi untuk mencapai prestasi akademik yang optimal. Dalam sesi konseling, siswa diajak untuk lebih memahami diri mereka sendiri, belajar mengenali emosi, dan menemukan cara efektif untuk menghadapi tantangan belajar

2.1.5 Tujuan Bimbingan konseling

Sebagai kegiatan yang formal, maka bimbingan dan konseling dilakukan dengan sengaja dan memiliki tujuan. Secara umum tujuan penyelenggaraan bantuan pelayanan bimbingan dan konseling adalah berupaya membantu siswa dan siswi menemukan kepribadiannya, dalam hal mengenal kekuatan dan kelemahan yang ada dalam dirinya serta dapat menerima dirinya secara positif dan dinamis sebagai modal pengembangan diri lebih lanjut (Sukardi, 2010).

Wardati mengemukakan bahwa secara khusus tujuan bimbingan dan konseling ialah agar peserta didik dapat (Wardati, 2011) :

- a. Mengembangkan seluruh potensinya seoptimal mungkin
- b. Mengatasi kesulitan dalam memahami dirinya sendiri

- c. Mengatasi kesulitan dalam memahami lingkungan sekolah, keluarga, pekerjaan, sosial, ekonomi dan kebudayaan
- d. Mengatasi kesulitan dan mengidentifikasi serta memecahkan masalahnya
- e. Mengatasi kesulitan dalam menyalurkan kemampuan, minat dan bakatnya dalam bidang pendidikan dan pekerjaan.
- f. Memperoleh bantuan secara tepat dari pihak-pihak diluar sekolah untuk mengatasi kesulitan-kesulitan yang tidak dapat dipecahkan disekolah tersebut.

Sedangkan di lain pendapat juga disebutkan bahwa Hikmawati juga menjelaskan tujuan pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah agar onseli dapat (Hikmawati, 2011):

- a. Merencanakan kegiatan penyelesaian studi, perkembangan karier serta kehidupannya di masa yang akan mendatang.
- b. Mengembangkan seluruh potensi dan kekuatan yang dimiliki seoptimal mungkin.
- c. Menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat serta lingkungan kerjanya.
- d. Mengatasi hambatan dan kesulitan yang dihadapi selama masa studi, penyesuaian dengan lingkungan sekolah, masyarakat, maupun lingkungan kerja.

Tujuan pelayanan bimbingan dan konseling dapat disimpulkan sebagai cara membantu individu mengembangkan diri secara optimal sesuai dengan

tahap perkembangan yang dimilikinya. Seperti kemampuan dasar/bakatnya, dan mengetahui berbagai latar belakang kehidupannya agar siswa dapat mengatasi masalahnya dengan bijak.

Dari bimbingan dan pelayanan konsumen ini juga dibagi menjadi dua tujuan ada tujuan umum dan ada juga tujuan khusus, berikut merupakan tujuan umum dan khusus dari bimbingan dan konseling :

a. Tujuan Umum

Tujuan umum dari layanan bimbingan dan konseling ialah sesuai dengan tujuan pendidikan sebagaimana yang telah dinyatakan dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional (UUSPN) Tahun 1989 (UU No.2/1989), yaitu terwujudnya manusia Indonesia seutuhnya yang cerdas, yang beriman, dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan (Astutik, 2014).

b. Tujuan Khusus

Menurut Aunur Rahim Rafiq, tujuan khusus bimbingan dan konseling adalah membantu individu mengatasi masalah yang dihadapinya, membantu, memelihara dan mengembangkan kondisi yang baik agar tetap stabil (Rafiq, 2001). Secara khusus layanan bimbingan dan konseling bertujuan untuk membantu masyarakat agar dapat mencapai tujuan-tujuan hidupnya (Astutik, 2014).

2.1.6 Fungsi Bimbingan Konseling

Adapun fungsi dari bimbingan dan konseling yaitu:

1. Fungsi Pencegahan (*Preventif*)

Layanan bimbingan dan konseling dapat berfungsi sebagai pencegahan artinya merupakan usaha pencegahan terhadap timbulnya masalah. Fungsi preventif adalah upaya konselor untuk senantiasa mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin terjadi dan berupaya untuk mencegahnya supaya tidak dialami oleh klien. Melalui fungsi ini, konselor memberikan bimbingan kepada klien tentang cara menghindarkan diri dari perbuatan atau kegiatan yang membahayakan dirinya (Damayanti, 2012).

2. Fungsi Pemahaman

Fungsi pemahaman yang dimaksud yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan pemahaman tentang sesuatu oleh pihak-pihak tertentu sesuai dengan keperluan pengembangan. Fungsi pemahaman juga dapat diartikan sebagai fungsi dalam bimbingan dan konseling yaitu untuk membantu klien agar memiliki pemahaman terhadap dirinya dan lingkungannya. Berdasarkan pemahaman ini, individu diharapkan mampu mengembangkan potensi dirinya secara optimal, dan menyesuaikan dirinya dengan lingkungan secara dinamis dan konstruktif (Nurihsan, 2012).

Adapun fungsi pemahaman berisi tentang :

- a. Pemahaman tentang klien

Pemahaman tentang klien meliputi :

Identitas klien yang mencakup : nama, jenis kelamin, tempat dan tanggal lahir, agama, orang tua dan tempat tinggal (alamat).

- 1) Latar belakang pendidikan
- 2) Status sosial ekonomi orang tua
- 3) Kemampuan yang mencakup: bakat, intelegensi, minat dan hobi
- 4) Kesehatan
- 5) Cita-cita, pendidikan dan pekerjaan
- 6) Kecenderungan sikap dan kebiasaan

b. Pemahaman tentang masalah klien

Pemahaman terhadap masalah klien menyangkut jenis masalahnya, intensitasnya, sangkut-pautnya dengan masalah lain, sebab-sebabnya dan kemungkinan-kemungkinan dampaknya apabila tidak segera dipecahkan.

c. Pemahaman tentang lingkungan

Pemahaman tentang lingkungan menyangkut tentang keadaan rumah tempat tinggal, keadaan hubungan antar tetangga, keadaan sio ekonomi dan sosio emosional keluarga (Tohirin, 2010).

3. Fungsi Pengembangan (*Development*)

Fungsi pengembangan yaitu yang sifatnya lebih proaktif dari fungsi-fungsi lainnya. Konselor senantiasa berupaya menciptakan lingkungan yang kondusif bagi klien dan memfasilitasi perkembangan klien. konselor secara sinergi merencanakan dan melaksanakan program

bimbingan secara sistematis dan berkesinambungan dalam upaya membantu klien mencapai tugas perkembangannya (Mulyono, 2017).

4. Fungsi Pemeliharaan (*Presentative*)

Fungsi ini berarti bahwa layanan bimbingan dan konseling yang diberikan dapat membantu dalam klien memelihara dan mengembangkan keseluruhan pribadi secara mantap, terarah dan berkelanjutan. Dalam fungsi ini hal-hal yang dipandang positif agar tetap baik dan mantap. Menurut Prayitno dan Erman amti (1999) menyatakan bahwa fungsi pemeliharaan berarti memelihara segala sesuatu yang baik (positif) yang ada pada diri klien, baik hal itu merupakan bawaan atau hasil perkembangan yang telah dicapai selama ini. Misalnya bakat yang istimewa, intelegensi yang tinggi, kesehatan dan kebugaran jasmani, minat yang menonjol untuk hal-hal yang positif dan produktif (Tohirin, 2010). Fungsi pemeliharaan juga membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi semula tidak baik (mengandung masalah) yang telah menjadi baik (terpecahkan masalah) dan kebaikan itu bertahan lama (Amti P. d., 2010).

Berdasarkan pada permendikbud Nomor 111 Tahun 2014 pada pasal 2 yang menjelaskan bahwa fungsi layanan bimbingan dan konseling bagi konseli pada satuan pendidikan adalah :

a. Fungsi Pemahaman diri dan lingkungan

Fungsi ini merupakan fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan sebuah pemahaman sesuatu kepada tertentu tentang diri

dan lingkungan, sesuai dengan kepentingan pengembangan peserta didik. Pemahaman tersebut meliputi:

- 1) pemahaman tentang diri sendiri terutama oleh peserta didik, orang tua, guru, pada umumnya dan guru pembimbing.
- 2) pemahaman tentang lingkungan siswa baik lingkungan keluarga maupun lingkungan sekolah/madrasah.
- 3) Pemahaman lingkungan lebih luas termasuk didalamnya informasi jabatan/pekerjaan, informasi sosial/budaya/nilai-nilai.

b. Fungsi fasilitas pertumbuhan dan perkembangan

Fungsi fasilitas pertumbuhan dan perkembangan adalah memberikan kemudahan kepada konseli dalam mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, serasi, selaras dan seimbang pada seluruh aspek dalam diri konseling.

c. Fungsi penyesuaian diri dengan diri sendiri dan lingkungan

Fungsi bimbingan dan konseling dalam membantu konseli agar dapat menyesuaikan diri sendiri dengan lingkungannya secara dinamis.

d. Fungsi penyaluran pilihan pendidikan, pekerjaan dan karier

Bahwa fungsi penyaluran yakni bantuan yang diberikan kepada siswa untuk memperoleh prestasi yang sebaik- baiknya didalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah/madrasah. Bentuk kegiatan bimbingan dan konseling pada fungsi ini adalah membantu dalam:

- 1) Memperoleh jurusan yang sesuai dengan kebutuhan.
- 2) Menyusun program belajar siswa.
- 3) Perkembangan bakat dan minat yang dimiliki.
- 4) Perencanaan karier kedepan.
- 5) Fungsi pencegahan timbulnya masalah

Fungsi ini berkontribusi dalam upaya guru bimbingan dan konseling untuk selalu mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin terjadi dan berupaya dalam mencegah agar tidak dialami oleh siswa.

e. Fungsi perbaikan dan penyembuhan

Fungsi perbaikan dan penyembuhan bersifat kuratif dan berkaitan erat dengan pemberian bantuan kepada siswa yang mengalami masalah” selain itu untuk membantu siswa hingga dapat memperbaiki kekeliruan dalam berpikir, berperasaan, dan berkehendak konselor melakukan intervensi (memberikan perlakuan) terhadap siswa dalam memiliki pola berpikir yang sehat, rasional, dan memiliki perasaan yang tepat sehingga dapat menghantarkan mereka pada tindakan atau kehendak yang produktif dan normatif.

f. Fungsi pemeliharaan kondisi pribadi dan situasi yang kondusif untuk perkembangan diri konseling

Fungsi ini bertujuan untuk mewujudkan suatu pemeliharaan dan perkembangan berbagai potensi dan kondisi positif siswa dalam rangka perkembangan dirinya secara mantap dan berkelanjutan. Hal

pelaksanaan dalam fungsi ini dapat diwujudkan melalui program yang menarik, kreatif, dan fakultatif (pilihan) sesuai dengan minat

g. Fungsi pengembangan potensi optimal

Yang dimaksud dengan fungsi pengembangan ini adalah fungsi yang bersifat proaktif dari fungsi-fungsi yang lain. Guru Bimbingan dan konseling harus berupaya semaksimal mungkin dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, yang bisa memfasilitasi perkembangan peserta didik.

Fungsi pelayanan bimbingan konseling diatas dapat disimpulkan bahwa fungsi pelayanan bimbingan konseling pada dasarnya berfungsi sebagai pemeliharaan dan pengembangan, artinya layanan yang disediakan dapat memberi bantuan kepada para siswa dalam mengembangkan keseluruhan pribadinya secara lebih terarah dan teratur. Dalam aspek kehidupan di sekolah maupun diluar sekolah untuk mengembangkan potensi yang positif terhadap diri sendiri.

2.1.7 Asas-asas Bimbingan Konseling

Berikut asas-asas dalam bimbingan dan konseling meliputi :

1. Asas Kerahasiaan

Asas kerahasiaan yaitu asas bimbingan konseling yang menuntut dirahasiakannya segenap data dan keterangan tentang klien menjadi sasaran layanan, yaitu data atau keterangan yang tidak boleh dan tidak

layak diketahui oleh orang lain. Dalam hal ini konselor berkewajiban penuh memelihara dan menjaga semua data dan keterangan itu sehingga kerahasiaannya benar-benar terjamin (Damayanti, 2012).

Asas ini merupakan kunci dalam upaya bimbingan konseling. Karena asas ini akan mendasari kepercayaan klien kepada konselor. Jika asas ini dapat dijalankan, maka penyelenggara bimbingan konseling akan mendapatkan kepercayaan demikian dan layanan maka dimanfaatkan secara baik, namun jika tidak justru malah sebaliknya layanan bimbingan konseling tidak dapat berjalan secara baik dan tidak tercapai apa yang diinginkan (Astutik, 2014).

2. Asas Kesukarelaan

Asas kesukarelaan yaitu asas bimbingan dan konseling yang menghendaki adanya kesukaan dan kerelaan klien mengikuti dan menjalani layanan/kegiatan yang diperlukan baginya. Dalam hal ini konselor berkewajiban membina dan mengembangkan kesukarelaan” tersebut. Pelaksanaan bimbingan konseling berlangsung atas dasar suka- rela dari kedua belah pihak yaitu klien dan konselor (Sukardi, 2010).

3. Asas Keterbukaan

Asas keterbukaan yaitu asas bimbingan dan konseling yang menghendaki agar klien yang menjadi sasaran layanan/kegiatan bersifat terbuka dan tidak berpura-pura, baik dalam memberikan keterangan tentang dirinya sendiri maupun dalam menerima berbagai informasi dan materi dari luar yang berguna bagi pengembangan dirinya.

Dalam hal ini konselor berkewajiban mengembangkan keterbukaan klien. keterbukaan ini amat terkait pada terselenggaranya asas kerahasiaan dan adanya kesukarelaan pada diri klien yang menjadi sasaran layanan/kegiatan. Agar klien dapat” terbuka, konselor terlebih dahulu harus bersikap terbuka dan tidak berpura-pura (Nurihsan, 2012).

4. Asas Kekinian

Asas kekinian yaitu asas bimbingan dan konseling yang menghendaki agar objek sasaran layanan bimbingan dan konseling ialah permasalahan klien dalam kondisinya sekarang. Masalah individu yang ditanggulangi ialah masalah-masalah yang sedang dirasakan bukan masalah yang sudah lampau, dan juga bukan masalah yang mungkin akan dialami di masa yang akan datang. Asas kekinian juga mengandung pengertian bahwa konselor tidak boleh menunda- nunda pemberian bantuan. Jika diminta bantuan oleh klien atau jelas- jelas terlihat misalnya adanya siswa yang mengalami masalah, maka konselor hendaklah segera memberikan bantuan. Konselor tidak selayaknya menunda-nunda memberi bantuan dengan berbagai dalih. Konselor harus mendahulukan kepentingan klien daripada yang lain – lain (Amti P. d., 2010).

5. Asas Kemandirian

Pelayanan bimbingan dan konseling bertujuan menjadikan klien dapat berdiri sendiri, tidak tergantung pada orang lain atau tergantung pada

konselor. Individu yang dibimbing setelah dibantu diharapkan dapat mandiri dengan ciri-ciri pokok mampu:

- a. Mengenal diri sendiri dan lingkungan sebagaimana adanya
- b. Menerima diri sendiri dan lingkungan secara positif dan dinamis
- c. Mengambil keputusan untuk dan oleh diri sendiri
- d. Mengarahkan diri sesuai “dengan keputusan itu
- e. Mewujudkan diri secara optimal sesuai dengan potensi, minat dan kemampuan-kemampuan yang dimilikinya”

6. Asas Kegiatan

Asas kegiatan yaitu asas bimbingan dan konseling yang menghendaki agar klien yang” menjadi sasaran layanan berpartisipasi secara aktif di dalam penyelenggaraan layanan/kegiatan bimbingan. Usaha bimbingan tidak akan memberikan buah yang berarti bila klien tidak melakukan sendiri kegiatan dalam mencapai tujuan bimbingan dan konseling. Jadi dalam asas ini bertujuan agar klien berusaha melakukan kegiatan yang diperlukan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi.

7. Asas Kedinamisan

Asas kedinamisan yaitu asas bimbingan dan konseling yang menghendaki agar isi layanan terhadap sasaran layanan (klien) yang sama kehendaknya selalu bergerak maju, tidak monoton, dan terus berkembang serta berkelanjutan sesuai dengan kebutuhan dan tahap perkembangannya dari waktu ke waktu. Usaha layanan bimbingan dan konseling “menghendaki terjadinya perubahan pada diri klien, yaitu perubahan

tingkah laku ke arah yang lebih baik. Perubahan itu” tidaklah sekedar mengulang hal yang sama, yang bersifat monoton, melainkan perubahan yang selalu menuju ke suatu pembaruan, sesuatu yang lebih maju, dinamis sesuai dengan arah perkembangan klien yang dikehendaki.”

8. Asas Keterpaduan

Asas keterpaduan yaitu asas bimbingan dan konseling yang menghendaki agar berbagai layanan dan kegiatan bimbingan dan konseling, baik yang dilakukan oleh konselor maupun pihak lain, saling menunjang, harmonis, dan terpadu. Bimbingan dan konseling hendaknya dapat memadukan berbagai aspek kepribadian klien dan proses layanan yang dilakukan.

9. Asas Kenormatifan

Asas kenormatifan yaitu asas bimbingan dan konseling yang menghendaki agar layanan kegiatan bimbingan dan konseling didasarkan pada dan tidak boleh bertentangan dengan nilai dan norma yang ada, yaitu nilai dan norma agama, hukum dan peraturan, adat istiadat, ilmu pengetahuan, dan kebiasaan yang berlaku.”Asas kenormatifan ini diterapkan terhadap isi maupun proses penyelenggaraan bimbingan dan konseling. Seluruh isi layanan harus sesuai dengan norma-norma yang ada. Demikian pula prosedur, teknik, dan peralatan yang dipakai tidak menyimpang dari norma- norma yang dimaksudkan.

10. Asas Keahlian

Asas keahlian yaitu asas bimbingan dan konseling yang menghendaki agar layanan dan kegiatan bimbingan dan konseling diselenggarakan atas dasar kaidah-kaidah profesional. Dalam hal ini, para pelaksana layanan bimbingan dan konseling hendaklah tenaga yang benar-benar ahli dalam bidang bimbingan dan konseling. Keprofesionalan konselor harus terwujud baik dalam penyelenggaraan jenis-jenis layanan dan kegiatan konseling maupun dalam penegakan kode etik bimbingan dan konseling.

11. Asas Alih Tangan

Asas alih tangan yaitu apabila konselor sudah mengerahkan segenap kemampuannya untuk membantuklien namun belum jugadapat terbantu sebagaimana diharapkan, maka konselor mengalihmtangankan klien tersebut kepadambadan “lain yang lebih ahli. Disamping itu, asas ini juga menerangkan agar petugas BK hanya menangani masalah klien yang sesuai dengan kewenangannya dan setiap masalah hendaknya di tangani oleh ahlinya.”

Konselor sebagai manusia, di atas kelebihanannya tetap memiliki keterbatasan kemampuan. Tidak semua masalah yang dihadapi klien berada dalam kemampuan konselor untuk memecahkannya. Asas ini juga bermakna bahwa konselor dalam memberikan pelayanan bimbingan dan konseling jangan melebihi batas kewenangannya. Atau pelayanan bimbingan dan konseling hanya menangani masalah-masalah individu sesuai dengan kewenangan konselor. Misalnya individu (klien) mengalami

stres berat (gila) tidak lagi menjadi kewenangan konselor melainkan kewenangan psikiater (Tohirin, 2010).

2.1.8 Unsur-Unsur Bimbingan Konseling

Adapun Unsur-unsur dalam bimbingan dan konseling meliputi :

1. Konselor

Konselor merupakan orang yang “memberikan layanan berupa bantuan kepada orang yang ingin menyelesaikan masalah pribadinya. Meski banyak orang yang dapat membantu setiap individu, akan tetapi” hal tersebut “tidak bisa dikatakan sebagai konselor. Menurut ahli psikologi seorang konselor harus mempunyai enam kualitas asas, yaitu turut serta dengan nilai-nilai seorang manusia yang lain, mempercayai antara sesama individu, berfikir terbuka,” “berwaspada pada dunia, memahami diri sendiri dan berkewajiban secara profesional” (Tamin, 1987).

Konselor ialah seorang profesional yang menyelesaikan pendidikan akademik strata satu (S-1) program studi bimbingan dan konseling dan program pendidikan profesi konselor dari perguruan tinggi penyelenggara program pengadaan tenaga kependidikan yang terakreditasi. Selain itu konselor juga merupakan pihak yang membantu klien dalam proses konseling, “sebagai pihak yang paling memahami dasar dan teknik konseling. Dari berbagai pemaparan diatas, konselor adalah fasilitator bagi klien (Lubis, 2011).

2. Konseling/Klien

Willis mengartikan klien merupakan seseorang yang “diberi bantuan oleh seorang konselor atas permintaan sendiri atau orang lain (Wilis, 2007). Klien yang datang sendiri bertanda dia membutuhkan bantuan. Dia sadar akan masalah yang terjadi dan memerlukan bantuan seorang ahli. Setiap klien memiliki harapan tertentu terhadap penyelenggaraan konseling. Harapan adalah keinginan-keinginan yang tidak harus terpenuhi.

3. Masalah

Masalah merupakan kesenjangan antara kenyataan dan harapan. Sedangkan masalah dalam kamus konseling adalah keadaan yang berdampak merugikan terhadap seseorang (Sudarsono, 1997). Adapun jenis masalah konseli adalah:

- a. Masalah karir
- b. Masalah pribadi dan sosial
- c. Masalah keluarga
- d. Masalah keagamaan
- e. Masalah pendidikan
- f. Masalah akademik.

2.1.9 Pengertian Motivasi Belajar Siswa

Motivasi berasal dari kata lain “movere” yang berarti dorongan, daya penggerak atau kekuatan yang menyebabkan suatu tindakan atau perbuatan. Kata “movere” dalam bahasa inggris sering disepadankan dengan “motivation” yang berarti pemberian motif, penimbulkan motif, atau hal

yang menimbulkan dorongan atau keadaan yang menimbulkan dorongan. Secara harfiah motivasi dipahami sebagai pemberian motif. Siswa belajar karena memiliki motif. Motif tersebut terkait dengan maksud atau tujuan yang ingin diraihinya. Pada umumnya, motif utama siswa untuk belajar adalah mencari ilmu, mengembangkan potensi diri, aktualisasi, serta kebutuhan akan penghargaan.

Pengertian motivasi seperti dikemukakan oleh Wexley dan Yukl adalah pemberian atau penimbunan motif atau dapat pula diartikan sebagai hal atau keadaan menjadi motif. Jadi, motivasi adalah sesuatu yang menimbulkan semangat atau dorongan belajar. Motivasi adalah pemberian daya penggerak yang menciptakan kegairahan belajar seseorang, agar mereka mau bekerja dengan giat, efektif, dan terintegrasi dengan segala daya upayanya untuk mencapai kepuasan dalam belajar (Sutrisno, 2009).

Motivasi belajar adalah proses yang memberi semangat belajar, arah, dan kegigihan perilaku. Artinya, perilaku yang termotivasi adalah perilaku yang penuh energy, terarah dan bertahan lama (Agus Suprijono, 2009). Winkel (1984) mendefinisikan bahwa “Motivasi belajar adalah keseluruhan daya penggerak didalam diri peserta didik yang menimbulkan kegiatan serta memberi arah pada kegiatan belajar”.

Dari berbagai pengertian di atas dapat diambil pengertian bahwa motivasi belajar adalah suatu dorongan atau daya penggerak dari dalam diri individu yang memberikan arah dan semangat pada kegiatan belajar, sehingga dapat mencapai tujuan yang dikehendaki. Jadi peran motivasi bagi

peserta didik dalam belajar sangat penting. Dengan adanya motivasi akan meningkatkan, memperkuat, dan mengarahkan proses belajarnya, sehingga akan diperoleh ke efektifan dalam belajar. Terdapat enam konsep penting motivasi belajar yaitu:

1. Motivasi belajar adalah proses internal yang mengaktifkan, memandu dan mempertahankan perilaku dari waktu ke waktu. Individu termotivasi karena berbagai alasan yang berbeda, dengan intensitas yang berbeda. Sebagai missal, seorang maha peserta didik dapat tinggi motivasinya untuk menghadapi tes ilmu social dengan tujuan mendapatkan nilai tinggi (Motivasi ekstrinsik) dan tinggi motivasinya menghadapi tes matematika karena tertarik dengan mata pelajaran tersebut (motivasi intrinsic).
2. Motivasi belajar bergantung pada teori yang menjelaskannya, dapat merupakan suatu konsekuensi dari penguatan (Reifocemen), suatu ukuran kebutuhan manusia, suatu hasil dari disonan atau ketidakcocokan, suatu atri usi dari keberhasilan atau kegagalan, atau suatu harapan dari peluang keberhasilan.
3. Motivasi belajar dapat di tingkatkan dengan penekanan tujuan-tujuan belajar dan pemberdayaan atrubusi.
4. Motivasi belajar dapat meningkat apabila guru membangkitkan minat siswa, memelihara rasa ingin tahu mereka, menggunakan berbagai macam strategi pemebelajaran, menyatakan harapan dengan jelas, dan memberika umpan balik (Feedback) dengan sering dan segera.

5. Motivasi belajar dapat meningkat pada diri siswa apabila guru memberikan ganjaran yang memiliki kontingen, spesifik, dan dapat dipercaya
6. Motivasi berprestasi dapat di definisikan sebagai kecenderungan umum untuk mengupayakan keberhasilan dan memilih kegiatan yang berorientasi kepada keberhasilan atau kegagalan.

Menurut Utami Munandar (1992), ciri-ciri peserta didik yang bermotivasi antara lain:

1. Tekun dalam menghadapi tugas
2. Ulet dalam menghadapi kesulitan
3. Tidak memerlukan dorongan dari luar untuk berprestasi
4. Ingin mendalami materi yang dipelajari
5. Selalu berusaha berprestasi sebaik mungkin
6. Menunjukkan minat terhadap macam-macam masalah
7. Senang dan rajin belajar, penuh semangat, dan tidak cepat bosan dengan tugas-tugas rutin
8. Dapat mempertanggung jawabkan pendapat-pendapatnya
9. Mengejar tujuan jangka panjang
10. Senang mencari soal dan memecahkan soal.

2.1.10 Macam-macam Motivasi

Wuryani Djiwandono membagi motivasi menjadi dua bagian, yaitu: motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Oemar Malik mengemukakan bahwa motivasi intrinsik adalah motif-motif yang menjadi

aktif atau berfungsinya tidak perlu dirangsang dari luar, karena dalam setiap diri seseorang sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu. Sedangkan motivasi ekstrinsik adalah motivasi atau tenaga pendorong yang berasal dari luar diri (Asrori, 2007).

2.2 Kajian Relevan

Adapun dibawah ini beberapa penelitian relevan tentang “Penerapan Teknik pengendalian Diri Melalui Pemberian Pelayanan Bimbingan Konseling Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa”. Hasil penelitian relevan ini sangat diperlukan untuk mendukung kajian teori yang telah dikemukakan sehingga dapat digunakan pada kerangka berfikir. Adapun hasil penelitian yang relevan adalah sebagai berikut:

1. Aluh Hartati, Hariadi Ahmad, Andika Rifzar Mandasingi, 2020. “Hubungan Antara Pengendalian Diri dengan Prestasi Belajar Siswa SMKN Sumbawa Besar”. Di dalam penelitian ini guru mencoba menganalisis permasalahan prestasi siswa-siswi di kelas dengan menghubungkan variabel pengendalian diri. Dan hasil belajar (prestasi belajar). Jumlah populasi sebanyak 1222 siswa dan sampel 10% atau 127 siswa. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner sebagai metode utama, observasi, dokumentasi, wawancara. Analisis data menggunakan rumus product moment. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa prestasi siswa-siswi berhubungan erat dengan kondisi emosional tiap individu. Individu yang paling berprestasi adalah mereka yang pandai mengelola emosi

mengendalikan diri dengan baik, karena mengekspresikan emosi dengan baik, tepat dan benar.

2. Andum Laras Kintani, Arif Rijal Anshori, 2021. “Pengaruh Perilaku Konsumsi Islam terhadap Pengendalian Diri pada Mahasiswa Penerima Beasiswa X”. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 67 mahasiswa unisba penerima beasiswa bawaku tahun ajaran 2019/2020. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi dalam Islam yang disebut sebagai pemenuhan atas sesuatu yang baik berupa barang ataupun jasa sesuai dengan kebutuhan, terhadap pengendalian diri mahasiswa penerima beasiswa, tidak terdapat pengaruh positif dan tidak signifikan antara variable pelaku konsumsi Islam terhadap variable pengendalian diri.
3. Nuraini Putri Rahayu, Budi Santosa, Muhiddinur Kamal, Alfi Rahmi. “Efektivitas Bimbingan dan Konseling Islam untuk Meningkatkan Self Control Korban Penyalahgunaan Narkotika di Lembaga Permasyarakatan Kelas II A Rantauprapt”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui konseling Islam untuk meningkatkan self control (pengendalian diri) korban penyalahgunaan narkotika di lembag permasyarakatan kelas II A Rantauprapt. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan dan konseling Islam untuk meningkatkan self control korban narkotika mencapai perubahan setelah diberikan perlakuan di lembaga permasyarakat kelas II A Rantauprapt.
4. Suandewi Paramita Pertiwi, Gede Sedanayasa, Ni Nengah Madri Antari. Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Pemberian Reward Untuk

Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII A3 SMP Negeri 2 Sawan Tahun Ajaran 2013/2014. Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling. Prosedur penelitian dilakukan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri dari tahap identifikasi, diagnosa, prognosa, konseling/treatment, evaluasi/follow up, dan refleksi. Treatment diberikan sebanyak 3 kali pada masing-masing siklus. Subjek penelitian ini adalah 4 orang siswa kelas VIII A3 SMP Negeri 2 Sawan. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner, observasi dan wawancara. Adapun hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa konseling behavioral dengan Teknik pemberian reward sangat berpengaruh terhadap para siswa dalam meningkatkan motivasi belajar yang rendah.

5. Fitri Latifatul Khasanah, Ni Ketut Suarni, Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri. Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Penguatan Positif Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Pada Siswa Berintelighesi Rendah. Subjek peneitian ini terdiri dari 6 siswa-siswi kelas VIII 4 SMP Negeri Singaraja. Metode yang digunakan pengumpulan data yang berupa kuisisioner, observasi dan wawancara. Hasil yang dicapai oleh keenam siswa yang dijadikan subjek penelitian tersebut sudah mencapai ketuntasan yang ditentukan karena skor yang diperoleh telah melebihi 70% dari sumber data kuisisioner, observasi dan wawancara yang telah dilakukan. Dari data-data tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling behavioral dengan Teknik penguatan positif mampu meningkatkan motivasi belajar siswa yang berinteleghesi rendah. Maka, penulis dari penelitian ini menyarankan kepada

para guru BK untuk mempertimbangkan layanan konseling behavioral dengan Teknik penguatan positif sebagai salah satu alternatif yang dapat digunakan untuk membantu menuntaskan permasalahan belajar pada berintelegensi rendah yang menunjukkan motivasi belajar rendah di sekolah.

6. Intan Chairani. Penerapan Layanan Konsling Individual dalam Meningkatkan Kontrol Diri Siswa yang Bertempamen Di Kelas VIII SMP PAB 2 Helvetia Tahun Ajaran 2018/2019. Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui kontrol diri secara psikis pada siswa di kelas. Peneliti sadar bahwa control diri sangat berpengaruh pada saat menerima masalah, khususnya siswa-siswi jenjang SMP/SMA, karena jika siswa tidak dapat mengonrol emosinya akan sangat berdampak buruk bagi orang-orang disekitarnya. Adapun penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP PAB 2 Helvetia. Oleh karena itu peneliti mengambil 3 orang siswa dari kelas VIII-1, VIII-5, VIII-7 . Teknik penelitian yang digunakan adalah analisis reduksi data, penyajian data dan pengambilan kesimpulan. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penerapan layanan konseling individual dalam menungkatkan control diri yang bertempramen memiliki hubungan yang sangat signifikan. Adanya perubahan pada sikap siswa terkait dengan kontrol diri yang dapat dibuktikan dari kondusifnya siswa ketika kelas sedang berlangsung, ketika bermain dan ketika bergaul dengan teman sejawatnya di lingkungan sekolah.

2.3 Kerangka Pikir

Pada era pendidikan yang semakin kompetitif, motivasi belajar siswa menjadi faktor kritis dalam mencapai hasil belajar yang optimal. Namun, banyak siswa di menghadapi tantangan dalam mempertahankan motivasi belajar mereka. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menerapkan teknik pengendalian diri melalui bimbingan konseling sebagai strategi intervensi yang efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Teknik pengendalian diri melibatkan kemampuan siswa untuk mengelola emosi, mengatur waktu, mengontrol diri, serta memotivasi diri sendiri dalam mencapai tujuan belajar. Melalui bimbingan konseling, siswa akan diberikan panduan dan dukungan untuk mengembangkan keterampilan pengendalian diri yang diperlukan agar mereka dapat mengatasi hambatan dan meningkatkan motivasi belajar mereka.

Bimbingan konseling memiliki peran penting dalam konteks pendidikan untuk membantu siswa mengatasi masalah dan mengembangkan potensi mereka. Dalam penelitian ini, bimbingan konseling akan digunakan sebagai sarana untuk penerapan teknik pengendalian diri. Pendekatan bimbingan konseling yang dapat digunakan meliputi identifikasi masalah motivasi belajar siswa, pembangunan rencana aksi yang realistis, pengembangan strategi pengendalian diri yang efektif, serta pemantauan dan evaluasi kemajuan siswa. Melalui intervensi bimbingan konseling yang terarah dan terencana, diharapkan siswa dapat memperoleh peningkatan motivasi belajar yang signifikan dan berkelanjutan.

Penerapan teknik pengendalian diri melalui bimbingan konseling dalam meningkatkan motivasi belajar siswa memiliki implikasi yang luas. Pertama,

penelitian ini akan memberikan kontribusi teoritis dengan memperluas pemahaman kita tentang pentingnya pengendalian diri dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Temuan penelitian ini dapat memperkaya literatur tentang motivasi belajar dan memberikan landasan bagi pengembangan pendekatan intervensi yang lebih efektif di bidang bimbingan konseling. Selain itu, secara praktis, hasil penelitian ini dapat memberikan informasi yang berharga bagi guru dan konselor untuk merancang program bimbingan konseling yang sesuai dan efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang nyata untuk meningkatkan kualitas pendidikan.

➤ BAGAN TEKNIK PENGENDALIAN DIRI

