

**PENGUATAN *SELF CONTROL* MELALUI LAYANAN INFORMASI  
BERBASIS NILAI-NILAI ISLAM DI MAN REJANG LEBONG**

**SKRIPSI**

Di Ajukan Untuk Memenuhi Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Gelas Sarjana (S.I)  
Dalam Ilmu Bimbingan Dan Konseling Islam



**Oleh :**

**Febriani Putri Utami  
Nim. 16641015**

**PRODI BIMBINGAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM  
FAKULTAS TARBIYAH  
INSITITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) CURUP  
TAHUN 2020**

Hal : Pengajuan Skripsi

Kepada  
Yth. Bapak Rektor IAIN Curup  
Di-  
Curup

*Assalamu'alaikum. wr. wb*

Setelah mengadakan pemeriksaan dan perbaikan seperlunya terhadap skripsi yang diajukan oleh:

Nama : Febriani Putri Utami  
NIM : 16641015  
Fakultas/Prodi : Tarbiyah/ Bimbingan Konseling Pendidikan Islam  
Judul : **“Penguatan *Self Control* Melalui Layanan Informasi Berbasis Nilai-Nilai Islam Di MAN Rejang Lebong”.**

Sudah dapat diajukan dalam ujian munaqasah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup.

Demikian surat permohonan ini dibuat dengan sebenar-benarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

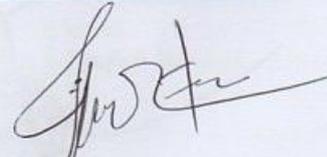
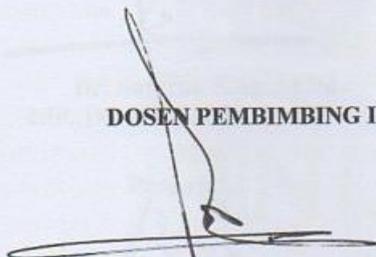
*Wassalamu'alaikum wr. wb*

Curup, 21 Juni 2020

Mengetahui

DOSEN PEMBIMBING I

DOSEN PEMBIMBING II



Dr. Sutarto, S.Ag., M.Pd  
NIP. 19740921 200003 1003

Fadila, M.Pd  
NIP. 19760914 200801 2 011

## PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Febriani Putri Utami

Nomor Induk Mahasiswa : 16641015

Fakultas : Tarbiyah

Program Studi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diajukan atau dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan referensinya. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar, saya bersedia menerima hukuman atau sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, semoga dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Curup, 22 Juli 2020

Penulis

  
**Febriani Putri Utami**  
NIM. 16641015



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) CURUP  
FAKULTAS TARBİYAH**

Jl. DR. AK. GANI No.01 KOTAK POS 108 TELP (0732) 21010 – 217759 FAX 21010  
Homepage <http://www.iaincurup.ac.id> Email : [admin@iaincurup.ac.id](mailto:admin@iaincurup.ac.id) Kode Pos 39119

**PENGESAHAN SKRIPSI MAHASISWA**

Nomor : /In. 34 /FT/I/PP.00.9/08/2020

Nama : **Febriani Putri Utami**  
NIM : **16641015**  
Fakultas : **Tarbiyah**  
Prodi : **Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**  
Judul : **Penguatan Self Control Melalui Layanan Informasi Berbasis Nilai-nilai Islam di MAN Rejang Lebong.**

Telah di Munaqasyahkan dalam sidang terbuka Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup, pada:  
Hari/Tanggal : **Rabu, 05 Agustus 2020**  
Pukul : **8.00 – 09.30 Wib**  
Tempat : **Gedung Munaqasyah Tarbiyah IAIN Curup**

Dan telah diterima untuk melengkapi sebagai syarat-syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam bidang ilmu Tarbiyah.

**TIM PENGUJI**

Ketua,

**Dr. Sutarto, S.Ag., M.Pd**  
NIP. 19740921 200003 1 003

Sekretaris,

**Fadila, M.Pd**  
NIP. 19760914 200801 2 011

Penguji I,

**Dr. H. Beni Azwar, M.Pd. Kons**  
NIP. 19670424 199203 1 003

Penguji II,

**Syamsul Rizal, S.Ag., S.Ip., M.Pd**  
NIP. 19701004 199903 1 001

Mengetahui,  
Dekan



**Dr. H. Ifnaldi Nurmal, M.Pd.**  
NIP. 19650627 200003 1 002

## **“Motto”**

**‘Kebesaran seseorang tidak diukur dari kekuatannya, tapi diukur dari bagaimana dia berdiri tegap setiap kali dia terjatuh’**

**Orang yang perkasa bukanlah orang yang menang dalam perkelahian, tetapi orang yang perkasa adalah orang yang mengendalikan dirinya ketika marah.” (H.R Bukhari dan Muslim)**

## PERSEMBAHAN

Kusadari keberhasilan yang ku dapat ini bukanlah keberhasilan semata-mata milikku sendiri, tapi dibalik keberhasilan yang ku dapatkan ini terdapat banyak do'a yang mengiringi disetiap langkah yang ku jalani, hingga ku mampu menyelesaikan sebuah tuntutan yang menghasilkan sebuah karya sederhana, karya ini ku persembahkan untuk orang-orang yang ku sayangi dan kucintai

- Allah SWT. Sujud Syukurku kusembahkan kepadamu yang Maha Agung, Maha Adil dan Maha Penyayang, karena atas takdirmu telah engkau jadikan aku manusia yang senantiasa Berfikir, Berilmu, Beriman dan Bersabar dalam menjalankan setiap langkah kehidupan ini. Semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah awal bagiku untuk meraih Cita-citaku.
- Untuk orang teristimewa, orang yang paling berjasa dalam hidupku, orang yang Melahirkanku, Membesarkanku serta Mendidikku dari kecil hingga dewasa seperti sekarang ini. Mereka selalu memberikan yang terbaik untukku, yang telah mendo'akanku setiap hari dan selalu berjuang demi keberhasilanku. Terkhusus untuk kedua orang tuaku yang aku cintai Ayah (Ombi Romli) dan Ibu (Ratna Dewi), terima kasih atas kasih sayang yang telah kalian berikan. Sungguh sangat besar pengorbanan yang kalian berikan untukku, pengorbananmu merupakan cambuk semangat terbesar dalam hidupku untuk meraih cita-citaku. Semoga Allah membalas apa yang telah kalian berikan dan semoga Allah senantiasa meridhoi setiap langkah kita. Aamiin..

- Untuk Adikku tersayang (Muhammad Rizki Saputra) dan (Rifa Debi Fairuz) yang selalu memberikan Motivasi, Semangat dan Do'a terbaik, sehingga dapat menyelesaikan Skripsiku ini, Semoga apapun yang di tempuh untuk mencapai atau menyelesaikan Studi selalu dipermudah dalam meraih Cita-cita yang diharapkan.
- Untuk Nenek, kakek seluruh sanak dan saudara yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang terus mendukungku hingga banyak memberikan dorongan moril maupun material, serta Do'a dan harapan yang membuatku tak pernah putus asa.
- Untuk teman-teman seperjuangan Anton Hengki Saputra, Purba Sentosa, Ria Saputra, Afrika Yunani, Nur Khotimah, Devi Oktaviani, Titis Wahyu Wijayanti, Leni Haryanti, Aprika Hariyanti, dan Dela Julia Lestari yang selalu saling support satu sama lain dari semester awal hingga akhir.
- Untuk sahabat seperjuanganku (Aprika, Dela, Devi, Nur, Ria) yang telah memberikan warna indah dalam hidupku. Semoga apa yang kita harapkan dan kita Cita-citakan Tercapai dan selalu dipermudah oleh Allah SWT, Amiin..
- Untuk Sahabat ku tersayang (Sinta, Anggun, Siti, Desi, Via, Dewi, Devi, Dipa)
- Keluarga BKPI yang selalu memotivasi.
- Almamater Ma'had IAIN Curup
- Almamater IAIN Curup

## KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang maha pengasih lagi maha penyayang, dengan rahmat dan hidayah-Nya serta kesehatan jasmani dan rohani, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul : “*Penguatan Self Control Melalui Layanan Informasi Berbasis Nilai-Nilai Islam Di MAN Rejang Lebong*”. Kemudian shalawat beserta salam tetap terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarganya dan para sahabatnya dan para penerus perjuangan hingga akhir zaman, karena berkat beliau pada saat ini kita berada di zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan serta memberikan kita petunjuk didasarkan tauladan akhlak.

Dalam penulisan karya ilmiah ini, penulis banyak mendapatkan bantuan bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin memberikan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Bapak Dr. Rahmat Hidayat, M. Ag, M.Pd selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup.
2. Bapak Dr. H. Beni Azwar, M.Pd.,Kons selaku Wakil Rektor I (IAIN) Curup sekaligus pembimbing akademik.
3. Bapak Dr. Hameng Kubuwono, M.Pd selaku Wakil Rektor II (IAIN) Curup.
4. Bapak Dr. Kusen S. Ag., M.Pd. selaku Wakil Rektor III (IAIN) Curup.
5. Bapak Dr. H.IfnaIdi Nurmali, M.Pd. selaku Dekan Tarbiyah IAIN Curup yang telah memberikan izin penelitian.
6. Ibu Dr. Dina Hajja Ristianti, M.Pd., Kons selaku ketua prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam.
7. Bapak Dr. Sutarto, S.Ag.,M.Pd selaku Pembimbing I yang selalu memberikan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.

8. Ibu Fadila, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, masukan, motivasi, dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi.
9. Seluruh Dosen dan Staf Program Studi Pendidikan Agama Islam IAIN Curup yang telah membantu dalam penyusunan skripsi.
10. Seluruh mahasiswa Program Studi Bimbingan konseling Pendidikan Islam angkatan 2016 IAIN Curup atas kerjasama yang diberikan selama peneliti melakukan penelitian.
11. Seluruh pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga Allah memberikan pahala yang setimpal kepada mereka yang membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, kritik dan saran yang sifatnya sangat membangun penulis harapkan untuk menyempurnakan skripsi ini serta untuk dijadikan bahan acuan bagi penulis masa-masa yang akan datang dan semoga bermanfaat dalam Ilmu Pengetahuan.

Aamiin ya Robbal ‘alamiin...

Curup, Juli 2020  
Penulis,

**Febriani Putri Utami**  
**NIM. 16641015**

## **Penguatan *Self Control* Melalui Layanan Informasi Berbasis Nilai-Nilai Islam Di MAN Rejang Lebong**

**Abstrak:** Setiap siswa harus memiliki kontrol diri atau (*self control*) yang baik agar para siswa mampu mengendalikan setiap perilaku dan dapat memilih sesuatu yang boleh dan tidak untuk dilakukan. Namun pada kenyataannya yang terjadi di MAN Rejang Lebong khususnya siswa kelas XI IPA 3 masih ada siswa yang minim pengetahuannya akan *self control*, sehingga siswa tersebut tidak dapat mengendalikan perilakunya dari hal-hal yang merugikan diri sendiri dan orang lain. Maka dari itu pentingnya untuk memberikan layanan informasi mengenai *self control* terhadap siswa agar menjadi penguatan dalam *self control*nya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *self control* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan informasi dan perbandingan *self control* siswa sebelum dan sesudah diberikannya layanan informasi. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode *pre-eksperimental* dengan rancangan *one group pre test- post test design*. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI IPA3 MAN Rejang Lebong sejumlah 31 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum diberikannya layanan informasi mengenai penguatan *self control* pada siswa perolehan rata-rata(mean) yaitu 47.74 dengan skor minimum yaitu 45 dan skor maximum yaitu 50. Sedangkan setelah diberikannya layanan informasi pada siswa kelas XI IPA 3 hasil yang diperoleh rata-rata (mean) yaitu 60.23 dengan skor minimum yaitu 56 dan skor maksimum yaitu 63, dalam perbandingan ini menunjukkan adanya peningkatan setelah diberikannya penguatan *self control* melalui layanan informasi berbasis nilai-nilai Islam.

**Kata Kunci:** *Self Control*, Layanan Informasi Berbasis Nilai-Nilai Islam

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGAJUAN SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI .....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK .....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv

### BAB I :PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Batasan Masalah .....	9
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat Penelitian .....	10

### BAB II: LANDASAN TEORI

A. <i>Self Control</i> Berbasis Nilai-Nilai Islam .....	12
1. Pengertian <i>Self Control</i> .....	12
2. <i>Self Control</i> dalam Pandangan Islam.....	13
3. Jenis-jenis <i>Self Control</i> .....	18
4. Aspek-aspek <i>Self Control</i> .....	20
5. Individu Dengan Karakteristik <i>Self Control</i> .....	25

6. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Control</i> .....	27
7. Teknik-Teknik <i>Self Control</i> .....	31
8. Fungsi <i>Self Control</i> .....	34
9. Penguatan <i>Self Control</i> dalam Islam.....	36
B. Layanan Informasi.....	45
1. Pengertian Layanan Informasi.....	45
2. Tujuan Layanan Informasi.....	46
3. Isi Layanan Informasi.....	49
4. Metode Layanan Informasi.....	50
C. Penelitian Terdahulu.....	53
D. Hipotesis Penelitian.....	57

### **BAB III: METODELOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	59
B. Desain Penelitian .....	59
C. Definisi Operasional Variabel.....	60
D. Populasi dan Sampel.....	69
E. Teknik Pengumpulan Data.....	70
F. Uji Validitas .....	72
G. Teknik Analisis Data.....	73
H. Uji Normalitas.....	74
I. Uji Homogenitas .....	74
J. Uji Hipotesis .....	75

### **Bab IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	76
B. Deskripsi Data.....	81
C. Pengujian Persyaratan Analisis Data .....	88
D. Uji Hipotesis .....	89
E. Pembahasan Penelitian .....	90

**Bab V: PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	97
B. Saran .....	98

**DAFTAR PUSTAKA**

**Lampiran-Lampiran**

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain Penelitian Eksperimen .....	60
Tabel 3.2 Skor Angket Siswa MAN Rejang Lebong .....	71
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Angket <i>Self Control</i> .....	72
Tabel 4.1 Rincian gedung Madrasah.....	77
Tabel 4.2 Data Siswa Kelas X .....	79
Tabel 4.3 Data Siswa Kelas XI .....	79
Tabel 4.4 Data siswa kelas XII .....	80
Tabel 4.5 Data <i>Pre Test Self Control</i> .....	81
Tabel 4.6 Kategori Tingkat <i>Self Control</i> Siswa kelas XI IPA 3 <i>Pre Test</i> .....	83
Tabel 4.7 Data <i>Pre Test Self Control</i> .....	85
Tabel 4.8 Kategori Tingkat <i>Self Control</i> Siswa kelas XI IPA 3 <i>Post Test</i> . ....	87
Tabel 4.9 Uji Normalitas.....	88
Tabel 4.10 Uji Homogenitas .....	89
Tabel 4.11 Uji Hipotesis .....	89
Tabel 4.12 Perbandingan Nilai Siswa Sebelum dan Sesudah Layanan Informasi	96

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Histogram <i>Pre Test Self Control</i> .....	84
Gambar 4.2 Histogram <i>Post Test Self Control</i> .....	87

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan dalam agama Islam adalah kewajiban yang agung dan mulia, karena pada praktiknya pendidikan tidak hanya bernilai ibadah yang berisi ganjaran besar di sisi Allah SWT, tetapi juga dapat mengangkat harkat dan martabat manusia menjadi orang yang berilmu dan berbudi pekerti luhur serta mampu membangun peradaban masyarakatnya. Untuk memelihara dan melestarikan misi kependidikan yang Islami itu, maka kegiatan pendidikan harus melaksanakan internalisasi nilai-nilai keislaman yang berdimensi duniawi dan ukhrawi. Dasar pijakan yang dapat menentukan arah dan tujuan pendidikan yang berorientasi kepada dua dimensi tersebut, sebenarnya telah ditetapkan dalam Al-Quran.<sup>1</sup>

Al-Qur'an merupakan firman Allah yang menjadi pedoman hidup (*Way of Life*) bagi kaum umatnya. Di dalamnya terkandung ajaran-ajaran pokok menyangkut segala aspek kehidupan manusia di mana ajaran-ajaran pokok itu dikembangkan sesuai dengan nalar masing-masing individu maupun kelompok bahkan oleh suatu bangsa unuk memecahkan problematikanya termasuk di dalamnya problematika pendidikan. Al-Qur'an

---

<sup>1</sup> Mohammad Al Farabi, *Pendidikan Orang Dewasa Dalam Al-Qur'an*, (Jakarta : Kencana, 2018), h. 1

sendiri memberikan isyarat tentang pentingnya pendidikan, di mana dilamanya dijumpai banyak indikasi agar manusia menghormati akal, bimbingan ilmiah, fitrah manusia, penggunaan kisah (cerita) untuk tujuan pendidikan.<sup>2</sup>

Sesuai dengan Firman Allah SWT, QS. Al-Jathiyah ayat 20, yang berbunyi :

هَذَا بَصِيرَةٌ لِلنَّاسِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّقَوْمٍ يُوقِنُونَ ﴿٢٠﴾

Artinya : “Al Quran ini adalah pedoman bagi manusia, petunjuk dan rahmat bagi kaum yang meyakini.” (QS. Al-Jathiyah 45:20)

Dari ayat di atas dapat kita ketahui bahwasanya Al-Qur’an merupakan pedoman dan juga petunjuk bagi kita sebagai seorang muslim dalam menghadapi setiap persoalan-persoalan mengenai kehidupan kita di dunia.

Dalam pendidikan, peranan sekolah sebagai lembaga pendidikan adalah mengembangkan potensi manusiawi yang dimiliki anak didik agar mampu menjalankan tugas-tugas kehidupan manusia, baik secara individual maupun sebagai anggota masyarakat. Kegiatan untuk mengembangkan potensi itu harus dilakukan secara berencana, terarah, dan sistematis guna mencapai tujuan tertentu.<sup>3</sup>

Dalam kehidupan ini, manusia tak bisa lepas dari masalah, masalah yang dihadapi oleh manusia merupakan bentuk ujian dari Allah SWT. Ujian

---

<sup>2</sup> Muhamad Makmun, *Pendidikan Dalam Perspektif Al-Qur’an*, (Yogyakarta : Al-Afkar, Vol. 2, 2013), h. 2

<sup>3</sup> Indah Ayu Wahyuni, *Peran Guru BK Dalam Mengembangkan Self Control Siswa Di MTS Alwasliyah Bandar Khalifah Kabupaten Serdang Bedagai.* Skripsi. (Fak Tarbiyah UIN Sumatera Utara, Medan, 2018),h. 11

menjadi jalan Allah menguji keimanan kita dan menginginkan kita untuk selalu dekat dengan-Nya. Lewat kepiluan, Allah menyayangi kita dan menjadikan kita sebagai hamba-Nya yang terbaik. Tatkala raga dan hati kita mulai lelah dengan beragam kepiluan. Melalui cobaan dan ujian, sesungguhnya Allah merindukan kita. Mungkin saja kebahagiaan atau kesenangan bisa membuat kita lupa kepada Allah. Ketika Allah berikan kita kesedihan yang luar biasa, ketika itulah hati kita perlahan ingin dekat dengannya, kita menangis kepadanya dan menumpahkan kekecewaan yang kita rasakan kepada-Nya, itulah yang Allah rindukan dan nantikan.<sup>4</sup>

Dalam memecahkan masalahnya, manusia memiliki banyak pilihan cara, salah satunya adalah dengan cara Islam. Karena Islam mengatur seluruh aspek kehidupan manusia tak terkecuali berkenaan dengan bimbingan dan konseling. Selama ini, baik sebagai disiplin ilmu maupun pengetahuan teknikal, Bimbingan Konseling umumnya mengadopsi gagasan-gagasan dan teori-teori Barat. Meskipun tidak sepenuhnya salah, namun orientasi yang berlebihan ke Barat seringkali mengarahkan manusia hanya pada penyelesaian masalahnya dalam batas-batas dunia empirik dan mengabaikan dimensi non-empirik. Padahal, dalam islam, wilayah kehidupan manusia tidak hanya terbatas pada dunia empirik. Itulah sebabnya, kita selalu meminta bimbingan Allah SWT.<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup> Ibid

<sup>5</sup> Al Rasyidin, *Pendidikan dan Konseling Islami*, (Bandung : Citapustaka Media Perintis, 2008), h. 5

Manusia dipandang sebagai individu yang memiliki tanggung jawab atas perkembangan pribadinya (*personal responsibility*), bukan hanya merasa bertanggung jawab kepada orang lain, akan tetapi penting juga sikap tanggung jawab akan diri pribadi untuk dimiliki. Sikap tanggung jawab pribadi merupakan bagian sentral dari *self control*.<sup>6</sup>

Dalam menghadapi setiap permasalahan, sangat diperlukannya pengendalian diri (*self control*). Pengendalian diri (*self control*) merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan perilaku mereka guna mencapai tujuan tertentu. Seorang individu dengan kendali diri yang baik, memahami benar konsekuensi akibat tindakan yang akan mereka lakukan. Dengan kata lain individu dengan pengendalian diri yang baik tidak akan bersikap gegabah sehingga dapat merugikan diri mereka sendiri. Pengendalian diri menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitifnya untuk menyatakan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti apa yang dikehendaki.<sup>7</sup>

Kendali diri atau pengendalian diri erat kaitannya dengan kondisi emosional seseorang. Individu yang pandai dalam mengelola emosi, dapat mengendalikan diri dengan baik, karena mereka mengekspresikan emosi yang dimilikinya secara baik, tepat dan benar. Berbeda dengan individu yang tidak dapat mengendalikan emosi, mereka cenderung mengekspresikan perasaan secara berlebihan. Hurlock mengatakan kendali diri berkaitan dengan

---

<sup>6</sup> Mulawarman, dkk, *Psikologi Konseling*, (Jakarta : Kencana, 2019), h. 97

<sup>7</sup> Galih Fajar Fadhillah, *Upaya Meningkatkan Pengendalian Diri Penerima Manfaat Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di Balai Rehabilitasi Mandiri Semarang.*” Skripsi. (Fak. Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, Semarang, 2013), h. 1

bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dalam dirinya. Dengan kata lain semakin baik individu dalam mengelola gejala emosionalnya semakin baik kemampuan mereka dalam mengendalikan dirinya.<sup>8</sup>

Penggunaan kontrol diri yang optimal dapat menghindarkan individu dari penyimpangan perilaku sekaligus juga menjadikan individu dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan. Karakteristik orang yang mempunyai kontrol diri yang baik adalah lebih aktif mencari informasi dan menggunakannya untuk mengendalikan lingkungan, mempunyai daya tahan yang lebih besar terhadap pengaruh orang lain, mampu menunda kepuasan, serta tidak mudah emosional. Sedangkan orang yang mempunyai kontrol diri rendah sifatnya pasif, menarik diri dari lingkungan, tingginya konformitas, tidak dapat mendisiplinkan dirinya sendiri, hidup semaunya, mudah kompulsi, emosional dan reflek responnya relatif kasar. Sehingga diharapkan remaja memiliki kontrol diri yang kuat sehingga mampu mengendalikan diri serta mengarahkan perilakunya ke arah yang positif.<sup>9</sup>

Mengontrol diri seperti berperang melawan hawa nafsu, dalam Islam mengontrol diri sangat penting. Individu dengan kontrol diri tinggi mampu mengarahkan dan mengatur perilakunya menuju ke arah konsekuensi positif, sedangkan individu dengan kontrol diri rendah, mereka tidak mampu mengarahkan dan mengatur perilakunya, sehingga perilaku yang mereka

---

<sup>8</sup> Ibid

<sup>9</sup> Yulia Etikasari, '*KONTROL DIRI REMAJA PENGGEMAR K-POP (K-POPERS)* (Studi Pada Penggemar K-Pop Di Yogyakarta)', *Maret*, 4 (2018), 190 <<http://journal.student.uny.ac.id/ojs/ojs/index.php/fipbk/article/view/11758/11310>>.

lakukan lebih banyak membawa mereka ke arah yang negatif dan merugikan dirinya. Allah SWT sudah memberikan janji yang amat baik bagi hambanya yang dapat mengontrol dirinya, selain itu mengontrol diri juga dapat mempertahankan hubungan sesama manusia, menimbulkan hubungan yang harmonis dan tidak melakukan perbuatan menyimpang yang melanggar norma-norma.<sup>10</sup>

Salah satu bentuk bantuan di sekolah untuk memfasilitasi perkembangan siswa adalah layanan bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling merupakan suatu bagian integral pendidikan yang menyediakan bantuan bagi individu untuk dapat berkembang secara optimal, memahami diri, lingkungan dan dapat merencanakan masa depan. Salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling adalah layanan informasi. Layanan informasi bermaksud memberikan pemahaman kepada individu-individu yang berkepentingan tentang berbagai hal yang diperlukan untuk menjalani suatu tugas atau kegiatan, atau untuk menentukan arah suatu tujuan atau rencana yang dikehendaki.<sup>11</sup>

Berbagai permasalahan yang sering muncul dalam kehidupan ini banyak diakibatkan oleh ketidakmampuan seseorang dalam mengendalikan diri (*self control*). Sebagaimana pada tahun 2019 di provinsi Bengkulu telah terdapat beberapa kasus orang yang mengakhiri hidupnya dengan cara

---

<sup>10</sup> Isna Mutmainah, *Hubungan Self Control Terhadap Konformitas Remaja Di Kelurahan Pulau Panggang*.” Skripsi. (Fak. Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta, 2018), h. 5

<sup>11</sup> Marya Ulfa, *Meningkatkan Motivasi Belajar Melalui Layanan Informasi dengan Media Komik*”, Skripsi. (Fak Ilmu Pendidikan UNNES, Semarang, 2015), h. 4

gantung diri. Salah satu kasus tersebut yaitu seorang mahasiswi dari IAIN Curup, pada tanggal 7/11/2019 telah mengakhiri hidupnya dengan cara gantung diri di pintu kamarnya. Kejadian ini sempat membuat heboh warga Dusun Curup dan juga Mahasiswa dan Mahasiswi IAIN Curup. Dan juga kasus- kasus bunuh diri yang lainnya, pada hari Minggu, 22/12/2019 ditemukan seorang pelajar SMK di Curup yang tewas gantung diri di kosan ketika sedang magang disana. Dan di awal tahun 2020 seorang Mahasiswa UMB pada tanggal 27/01/2020 ditemukan tak bernyawa di sebuah pondok lumbung padi Desa Taba Renah Kec. Pagar Jati Bengkulu Tengah, korban pertama kali ditemukan dalam keadaan tergantung. Dan masih banyak lagi kasus-kasus masyarakat provinsi Bengkulu yang mengakhiri hidupnya.

Dengan berbagai masalah itu ada yang bisa mereka atasi dengan sendirinya atau mereka memerlukan bantuan orang lain (konselor) untuk mengatasi masalah yang dihadapinya. Dan pemberian bantuan dari orang yang ahli (konselor) kepada individu yang membutuhkan (klien) itulah yang dinamakan “konseling”. Di sinilah BK berperan dalam membantu setiap permasalahan dari setiap siswa. Namun, pada kenyataanya fakta dilapangan menunjukkan bahwa dari hasil observasi yang peneliti lakukan di MAN Rejang Lebong dan dari hasil wawancara yang dilakukan pada guru BK disana yaitu Bpk. Saiful Anthoni, didapatkan data bahwa masih minim dan sangat jarang sekali siswa datang ke ruang BK untuk melakukan proses konseling. Hal ini berlangsung dari tahun ke tahun, bahwa memang siswa di MAN sangat jarang atau kurang minat ketika ada masalah menyelesaikannya

dengan cara konseling. Maka, dengan demikian peneliti merasa perlu melakukan penelitian mengenai pemberian layanan informasi kepada siswa MAN Rejang Lebong, sebagai upaya preventif dari tindakan dan juga tingkah laku siswa yang tidak diinginkan.

Berdasarkan survei awal yang telah dilakukan, peneliti merasa perlu meneliti lebih dalam lagi terkait penelitian yang berjudul **“Penguatan *Self Control* Melalui Layanan Informasi Berbasis Nilai-Nilai Islam Di MAN Rejang Lebong”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka diidentifikasi masalah-masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Kurangnya minat siswa melakukan proses konseling dengan guru BK
2. Masih banyak siswa yang takut melakukan proses konseling dengan guru BK.
3. Masih banyak siswa yang tertutup akan masalahnya.
4. Kurangnya pelaksanaan layanan informasi di sekolah.
5. Pelaksanaan layanan informasi selain masih terbatas dilaksanakan juga belum direncanakan secara baik.
6. *Self control* siswa masih kurang, sehingga siswa masih banyak yang melanggar tata tertib sekolah.
7. Kurangnya pengetahuan siswa mengenai *self control*.

8. Masih banyak siswa yang belum mengetahui bagaimana cara penguatan *self control* berbasis nilai-nilai Islam.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka peneliti membatasi masalah yang akan diteliti.

1. *Self control* siswa sebelum diberikannya layanan informasi
2. *Self control* siswa sesudah diberikannya layanan informasi
3. Perbandingan *Self control* siswa sebelum dan sesudah diberikannya layanan informasi

### **D. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana *self control* siswa sebelum diberikan layanan informasi?
2. Bagaimana *self control* siswa sesudah diberikan layanan informasi?
3. Bagaimana perbandingan *self control* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan informasi?

### **E. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui bagaimana *self control* siswa sebelum diberikan layanan informasi
2. Untuk mengetahui bagaimana *self control* siswa sesudah diberikan layanan informasi
3. Untuk mengetahui bagaimana perbandingan *self control* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan informasi

## F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari pelaksanaan penelitian ini yakni sebagai berikut:

### 1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang ilmu Bimbingan dan Konseling mengenai Penguatan *Self Control* Berbasis Nilai-Nilai Islam Melalui Layanan Informasi.

### 2. Secara Praktis

#### a. Bagi Peneliti

Sebagai penambahan wawasan keilmuan dalam menyelesaikan masalah di sekolah yaitu mengenai cara penguatan *self control* siswa berbasis nilai-nilai Islam melalui layanan informasi.

#### b. Bagi Sekolah

Dapat dijadikan bahan masukan tentang pentingnya penguatan *self control* siswa dengan memanfaatkan layanan informasi dalam BK.

#### c. Bagi Guru BK

Hasil penelitian ini diharapkan akan berguna dalam meningkatkan pengembangan layanan bimbingan dan konseling yaitu layanan informasi yang dapat menjadi penguatan *self control* siswa.

d. Bagi Siswa

Diharapkan siswa akan menyadari bahwa pentingnya penguatan *self control* dalam menghadapi setiap permasalahan.

e. Bagi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup

Dapat digunakan sebagai bahan bacaan ilmiah bagi dosen, mahasiswa dan para pembaca umum lainnya yaitu mengenai penguatan self control siswa melalui layanan informasi.

f. Bagi Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)

Dapat dijadikan tambahan referensi ilmiah bagi semua pihak yang membutuhkannya, khususnya mahasiswa prodi BKPI mengenai penguatan *self control* siswa berbasis nilai-nilai Islam melalui layanan informasi

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. *Self Control* Berbasis Nilai-Nilai Islam**

##### **1. *Pengertian Self Control***

Golfried dan Merbaum, mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konskuensi positif. Selain itu kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti kontrol diri yang baik dapat mempengaruhi lingkungan dan suasana hati, walau dalam keadaan tertekan dan penuh Individu dengan kontrol diri tinggi sangat memerhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi<sup>1</sup>

Gottfredson dan Hirschi menyatakan bahwa individu yang memiliki kontrol diri rendah cenderung bertindak impulsif, lebih memilih tugas sederhana dan melibatkan kemampuan fisik, egois, senang mengambil resiko, dan mudah kehilangan kendali emosi karena mudah frustrasi. Individu dengan karakteristik ini lebih mungkin terlibat dalam

---

<sup>1</sup> Ronald Haries Hamonangan and Sigit Widyarto, 'JDPP', 7.1 (2019).

hal kriminal dan perbuatan menyimpang daripada mereka yang memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi.

Berbeda dengan individu yang memiliki kontrol diri tinggi. Kazdin menjelaskan bahwa kontrol diri diperlukan untuk membantu individu dalam mengatasi keterbatasan kemampuan yang dimiliki dan membantu dalam mengatasi berbagai hal yang merugikan dirinya yang mungkin terjadi yang berasal dari luar. Dengan kata lain, kontrol diri diperlukan seseorang untuk mengarahkan tindakannya agar tidak bertindak pada hal-hal negatif yang mungkin akan merugikan dirinya dikemudian hari, sehingga individu tahu apa yang seharusnya dilakukan dan tidak dilakukan.<sup>2</sup>

Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan bahwa *self control* adalah kemampuan mengendalikan, mengatur dan membimbing diri dalam tingkah laku yang positif dan juga mengontrol diri dari hal-hal dan perbuatan-perbuatan negatif yang tidak sesuai dengan norma sosial, sehingga *self control* sangat penting untuk dimiliki dan ditingkatkan.

## **2. *Self Control* dalam Pandangan Islam**

Secara bahasa *mujahadah* artinya bersungguh-sungguh, sedangkan *an nafs* artinya jiwa, nafsu, diri. Jadi *mujahadah an nafs* artinya perjuangan sungguh-sungguh melawan hawa nafsu atau bersungguh-sungguh menghindari perbuatan yang melanggar hukum-

---

<sup>2</sup> *Hubungan Antara Self and Selfi* Fajarwati, 'Hubungan Antara Self ... (Selfi Fajarwati) 1', 2015.

hukum Allah SWT. Dalam bahasa Indonesia *mujahadah an-nafs* disebut dengan kontrol diri (*self control*). *Mujahadah an-nafs* adalah satu sikap yang diajarkan dalam Islam agar manusia mampu menjadi pribadi yang tidak selalu mengedepankan hawa nafsunya dan emosinya dalam menjalani kehidupan. Akan tetapi, mampu mengendalikan emosi dan nafsunya dengan selalu mengedepankan kejernihan hati dan pikiran setiap perilaku mulia yang dapat meninggikan derajatnya dihadapan Allah SWT.<sup>3</sup>

Islam memandang kontrol diri merupakan suatu pengendalian diri atau pengendalian hawa nafsu. Hal ini merupakan bagian terpenting bagi kehidupan manusia, karena tugas utama dalam perjuangan hidup manusia di dunia ini adalah mengendalikan diri. Tugas ini disebut sebagai *jihad an-Nafs*, yaitu mengendalikan hawa nafsu. Hawa nafsu memang selalu mendorong manusia untuk mengejar kepuasan materil (kesenangan duniawi), kebutuhan yang tak pernah ada ujungnya.<sup>4</sup> Oleh karena itu, Allah SWT memberikan peringatan kepada manusia agar manusia membatasi keinginan itu.

---

<sup>3</sup> M. Ridwan, Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti, (Katalog dalam terbitan), h. 5

<sup>4</sup> Irodatum Makhsushoh, *Bimbingan Agama Islam Dalam Mengembangkan Kontrol Diri Anak di Panti Asuhan Darul Hadlonah Kabupaten Kendal.* "Skripsi. (Fak. Dakwah UIN Walisongo, Semarang, 2018), h. 54

Sebagaimana firman Allah SWT dalam surat An-Nazi'at ayat 40-41 :

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ ۖ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ﴿٤٠﴾ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ ﴿٤١﴾

*Artinya : “dan Adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya, Maka Sesungguhnya syurgalah tempat tinggal(nya). (QS. An-Naziat 79 : 40-41)*

Dari ayat di atas dapat kita pahami bahwasanya Allah memerintahkan kepada kita untuk takut pada-Nya serta mampu untuk mengendalikan hawa nafsu kita. Dan jika kita seagai hamba-Nya berhasil dalam mengendalikan hawa nafsu maka Allah SWT memberikan syurga sebagai tempat tinggal kita.

Keinginan nafsu manusia tidak terbatas, sementara kemampuan dalam memenuhinya amat terbatas. Seringkali nafsu memiliki keinginan yang tidak masuk akal dan tidak realistis. Inilah urgensi adanya mujahadah an-nafs dalam memerangi, menundukkan, mendisiplinkan, dan mengelolanya. *Mujahadah* membutuhkan waktu yang lama, bahkan berlangsung sepanjang hidup manusia itu sendiri. Hawa nafsu adalah keinginan diri yang tidak memiliki batas dan ukuran, terus menuntut untuk dipenuhi, sehingga kita menjaga dan mengendalikan diri agar hawa

nafsu tersebut tidak diikuti atau diperturutkan, tetapi dididik dan dilatih agar menjadi tunduk.<sup>5</sup>

Hati akan menjadi mati apabila hawa nafsu diperturutkan terus menerus. Hati yang mati tidak akan mampu menerima perbaikan. Nasihat yang didengar tidak akan mampu bertahan dalam hatinya. Pada kondisi ini, nasihat yang didengar akan menimbulkan kesadaran hati dan seketika ingin berubah, namun begitu selesai selang beberapa waktu kemudian kembali kepada kebiasaan buruk yang biasa dilakukannya. *Mujahadah an nafs* dilakukan sepanjang hayat (tak kenal henti), sehingga disebut sebagai jihad akbar. Dalam suatu riwayat, ketika Rasulullah SAW kembali dari perang Badar, yang merupakan peperangan yang paling besar dalam sejarah Nabi SAW, Beliau bersabda : *Qodimnaa min jihaadil ashghar ilaa jihaadil akbar* ( kita telah datang dari perang kecil menuju perang yang lebih besar!) Para sahabat bertannya apa yang dimaksud dengan perang (jihad) besar tersebut. Maka Beliau SAW menjawab : perang menundukkan, mendidik, melawan hawa nafsu.<sup>6</sup>

Mengapa jihad melawan hawa nafsu itu dianggap lebih besar?, karenamusush yang bernama hawa nafsu itu berada dalam diri manusia itu sendiri. Dalam hadis yang diriwayatkan Imam Baihaqi, Rasulullah SAW bersabda, *A'daa 'aduwwika nafsuka allatii bayna janbayka* ( musuh besarmu sesungguhnya adalah nafsumu yang berada di antara

---

<sup>5</sup> Akbar Muhammad Fathurahman, *Memahami dan Mengamalkan Islam Secara Komprehensif dan Terpadu*, (Jakarta : PT Grasindo, 2016), h. 27

<sup>6</sup> Ibid, h. 28

lambungmu!). janganlah mengira pengaruh hawa nafsu ini bisa hilang begitu saja, tanpa adanya sebuah usaha yang sungguh-sungguh dan konsisten dalam mendidik dan mengarahkannya.<sup>7</sup>

Dalam Islam, kontrol diri adalah bagian dari kesabaran, bahkan tergolong pada tingkatan yang paling tinggi di antara bentuk kesabaran lainnya. Menurut Inbul Qoyyim Al-Jauziyah derajat kesabaran yang paling berat adalah menjauhi larangan yang umumnya merupakan sesuatu yang digemari, dalam hal ini seseorang bersabar meninggalkan kesenangan sementara di dunia demi kesenangan di masa mendatang di negeri akhirat.<sup>8</sup>

Terdapat dua hal penting yang berperan dalam menentukan perilaku manusia, yaitu akal (*aql*) dan hati (*qalb*). Menurut Al-Ghazali, *aql* hakikatnya adalah insting yang diciptakan untuk menalar khususnya fenomena alam dan ayat-ayat kauniyah Allah. Sementara hati ibarat pemimpin bagi seluruh organ tubuh manusia. Hati menjadi penentu kepribadian individu, mengontrol perilaku serta dorongan baik maupun buruk. Disinilah kemudian dipahami bahwa dalam Islam kemampuan kontrol diri erat kaitannya dengan berfungsinya *qalb* yang condong kepada ketaatan. Olehnya itu dalam Islam untuk menjaga diri dari berbuat

---

<sup>7</sup> Ibid, h. 29

<sup>8</sup> Ragwan Mohsen Alaydrus, *Membangun Kontrol Diri Remaja Melalui Pendekatan Islam dan Neuroscience*, (Psikologika, Vol. 22, 2017), h. 19

kerusakan, individu diarahkan untuk menjalankan ibadah yang akan menjadi perisai dari perbuatan dosa.<sup>9</sup>

Allah SWT berfirman dalam surat Al-Ankabut ayat 45 :

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ ۖ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ  
عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴿٤٥﴾

Artinya : “bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, Yaitu Al kitab (Al Quran) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. dan Sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.” (QS. Al- Ankabut 29 :45)

Dari ayat di atas dapat kita pahami bahwa Allah memerintahkan kita untuk selalu beribadah kepada-Nya yaitu dengan mengerjakan shalat. Dengan kita melaksanakan shalat maka dapat mencegah dan menghindarkan kita dari perbuatan-perbuatan yang keji dan mungkar.

### 3. Jenis-jenis *Self Control*

Ada tiga jenis kualitas kontrol diri, yaitu sebagai berikut :<sup>10</sup>

- a. *Over Control*, merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam beraksi terhadap stimulus. Individu dengan *over control*

<sup>9</sup> Ibid

<sup>10</sup> Adika Fuad Assidiqi, *Me Go To Success My Self*, h. 94

cenderung kesulitan mengekspresikan dirinya dalam menghadapi segala situasi yang ia hadapi.

- b. *Under Control*, merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impuls dengan bebas tanpa perhitungan yang masak. *Under control* pada diri individu akan sangat rentan menyebabkan dirinya lepas kendali dalam berbagai hal dan menyebabkan kesulitan untuk mempertimbangkan pengambilan keputusan secara bijaksana.
- c. *Appropriate Control*, merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat. *Appropriate control* sangat dibutuhkan individu agar mampu berhubungan secara tepat dengan diri dan lingkungannya. Jenis kontrol diri ini akan memberikan manfaat bagi individu karena kemampuan mengendalikan impuls cenderung menghasilkan dampak negatif yang lebih kecil.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada tiga jenis dari *self control*, yaitu *over control*, *under control*, dan *appropriate control*. Dimana dari penjelasan di atas dapat kita ketahui bahwa kemampuan seseorang dalam mengontrol dirinya berebeda-beda, seseorang yang memiliki kontrol diri yang berlebihan juga tidak baik, maka yang paling baik yaitu orang yang bisa mengontrol dirinya secara tepat.

#### 4. Aspek-aspek *Self Control*

Di dalam pengendalian diri terdapat tiga komponen yaitu sebagai berikut:<sup>12</sup>

a. *Self-assesment or self analysis*

Seseorang menguji perilaku mereka sendiri atau pikiran yang mereka miliki kemudian menentukan perilaku atau proses berpikir yang mana yang akan ditampilkan. Penilaian diri ini membantu individu untuk memenuhi standar yang mereka ciptakan sendiri dengan membandingkan keberhasilan atau kesuksesan orang dewasa disekitarnya atau teman sebaya. Dengan melakukan penilaian diri, individu akan mengetahui kelemahan serta kelebihan yang mereka miliki dan berusaha untuk memperbaikinya agar memenuhi standar yang mereka ciptakan.

b. *Self-monitoring*

*Self-monitoring* dapat diartikan sebagai suatu proses di mana seseorang merekam atau mencatat penampilan mereka atau menyimpan sebuah rekaman atau catatan dari apa yang telah mereka lakukan. Alasan untuk melakukan pencatatan itu adalah pertama, catatan itu akan memberitahukan apakah kendali diri dapat memberikan manfaat atau tidak. Kedua, catatan tersebut akan berguna

---

<sup>12</sup> Galih Fajar Fadillah, 'Meningkatkan Pengendalian Diri Penerima Manfaat Melalui Bimbingan Kelompok Di Balai Rehabilitasi Mandiri', *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 2.1 (2013).

dalam memberikan balikan yang positif ketika seseorang mengalami peningkatan.

c. *Self-reinforcement*

*Self-reinforcement* adalah pemberian penghargaan atau hadiah kepada diri sendiri atas keberhasilannya dalam memenuhi segala bentuk perilaku yang telah ditetapkannya atau termonitorir. Penggunaan pengukuhan diri bisa dalam bentuk konkrit, seperti makanan, mainan, permen dan bisa pula berupa simbolis, seperti senyum, pujian, dan persetujuan. Pengukuhan diri positif akan membantu anak mengubah gambaran dirinya menjadi lebih positif yang pada akhirnya akan meningkatkan kepercayaan diri anak.

Dalam mengukur kendali diri yang dimiliki oleh individu dapat melalui beberapa aspek yang terdapat dalam diri seorang individu, hal tersebut dapat diamati melalui beberapa aspek pengendalian diri (*self control*) sebagai berikut:<sup>13</sup>

a. Kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*)

Merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan. Individu yang kurang mampu mengendalikan situasi atau keadaan maka mereka memiliki kecenderungan untuk patuh terhadap kendali eksternal. Dengan kata

---

<sup>13</sup> Dewi Nur Fatimah, Layanan Bimbingan Klasikal dalam Meningkatkan Self Control Siswa SMP Negeri 5 Yogyakarta”, (Yogyakarta : Hisbah Jurnal Bimbingan dan Konseling dan Dakwah Islam, Vol. 14, 2017), h. 30

lain kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) mengarah kepada pengertian apakah individu mampu menggunakan aturan perilaku dengan menggunakan kemampuannya sendiri, jika tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal. Kemampuan mengatur pelaksanaan menitik beratkan peranan individu untuk mengatur perilaku mereka guna mencapai perihal yang diharapkan.

b. Kemampuan mengontrol stimulus (*stimulus modifiability*)

Kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Kemampuan ini mengandung pengertian bahwa individu memiliki prediksi dari perbuatan yang mereka kerjakan. Hal ini bertujuan agar individu mampu mempersiapkan diri atas segala kemungkinan yang akan terjadi sebagai akibat dari tindakan yang mereka kerjakan. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan oleh individu untuk mencegah atau menjauhi stimulus, yaitu dengan menempatkan tenggang waktu di antara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir dan membatasi intensitasnya.

c. Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian.

Untuk dapat mengantisipasi suatu peristiwa individu memerlukan informasi yang cukup lengkap dan akurat, sehingga dengan informasi yang dimiliki mengenai keadaan yang tidak menyenangkan, individu

dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan.

d. Kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian

Kemampuan ini berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif. Kemampuan dalam menafsirkan peristiwa setiap individu ini berbeda antara satu dan lainnya. Hal ini erat kaitannya dengan pengalaman dan pengetahuan yang mereka miliki.

e. Kemampuan mengambil keputusan

Kemampuan mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kendali diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi, baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Sedangkan menurut Averill ada tiga aspek dalam kontrol diri, yaitu :<sup>14</sup>

a. *Behavioral Control*

Merupakan kesiapan atau tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan

---

<sup>14</sup> Juli Yanti Harahap, *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Ketergantungan Internet Di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan*, ( Medan : Jurnal Edukasi, Vol. 3, 2017), h. 139

yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini terbagi menjadi dua 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, dirinya sendiri atau sesuatu diluar dirinya. Individu yang kemampuan mengontrol dirinya baik akan mampu mengatur perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal. Kemampuan mengatur stimulus merupakan 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 di antara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, dan mengatasi intensitasnya.

b. *Cognitive Control*

Merupakan kemampuan individu dalam mengelolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk 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.

c. *Decisional Control*

Merupakan kemampuan individu untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Dari penjelasan di atas dapat peneliti simpulkan bahwa *dalam self control* terdapat tiga komponen yaitu *self assesment or self analysis*, *self monitoring*, dan *self reinforcement*. Dan juga terdapat aspek-aspek dalam *self control*, yaitu kemampuan mengatur pelaksanaan, kemampuan mengontrol stimulus, kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian, kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian dan kemampuan mengambil keputusan. Dan disini aspek menurut averill yang peneliti gunakan yaitu *behavioral control*, *cognitive control*, dan *decisional control*.

## **5. Individu Dengan Karakteristik *Self Control***

Individu yang memiliki *self control* yang baik akan menunjukkan karakteristik khusus dalam merespon segala hal yang menghampirinya.

Logue & Forzano menyebutkan gambaran individu yang memiliki kontrol diri adalah sebagai berikut:<sup>15</sup>

- a. Tetap bertahan mengerjakan tugas walaupun terdapat hambatan atau gangguan. Individu akan tekun terhadap tugas yang dikerjakannya walaupun ia merasa kesulitan karena adanya hambatan baik dari dalam maupun dari luar dirinya.
- b. Dapat berperilaku sesuai dengan aturan dan norma yang berlaku dimana ia berada. Kecenderungan individu dalam menaati aturan dan norma yang berlaku mencerminkan kemampuannya dalam mengendalikan diri meskipun sebenarnya individu ingin melanggar aturan dan norma tersebut.
- c. Tidak menunjukkan perilaku yang dipengaruhi kemarahan (mampu mengendalikan emosi negatif). Kemampuan merespon stimulus dengan emosi positif membantu individu untuk terbiasa mengendalikan dirinya dalam berperilaku sesuai harapan lingkungan.
- d. Bersifat toleransi terhadap stimulus yang tidak diharapkan untuk memperoleh manfaat atau keuntungan besar.

Dari penjelasan di atas dapat kita ketahui bahwasanya individu yang memiliki *self control* dia akan tetap bertahan dan tekun dalam mengerjakan tugas, dapat berperilaku sesuai dengan norma dan aturan

---

<sup>15</sup> Iga Serpianing Aroma, Dewi Retno Suminar, *Hubungan Antara Tingkat Kontrol Diri dengan Kecenderungan Perilaku Kenakalan Remaja*”, (Surabaya : Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan, Vol. 01, 2012), h. 4

yang ada, mampu mengendalikan emosi disaat ada masalah, dapat memikirkan hal-hal yang bermanfaat dan bernilai positif untuk dilakukan.

## 6. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self Control*

Berbagai pelanggaran yang muncul karena rendahnya *self control*, sekaligus bersumber dari sikap orang tua yang salah, yaitu sebagai berikut :<sup>16</sup>

### a. Pengabaian Fisik (*physical neglect*)

Meliputi kegagalan dalam memenuhi kebutuhan atas makanan, pakaian dan tempat tinggal yang memadai.

### b. Pengabaian Emosional (*emotional neglect*)

Meliputi perhatian, perawatan, kasih sayang dan afeksi yang tidak memadai dari orang tua atau kegagalan untuk memenuhi kebutuhan remaja akan penerimaan, persetujuan dan persahabatan.

### c. Pengabaian Intelektual (*intellectual neglect*)

Termasuk didalamnya kegagalan untuk memberikan pengalaman yang menstimulasi intelek remaja, membiarkan remaja membolos sekolah tanpa alasan apapun dan semacamnya.

---

<sup>16</sup> Akhlis Nurul Majid, *Hubungan Antara Kontrol Diri (Self Control) Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa FTIK Jurusan PAI Angkatan 2012 IAIN Salatiga.* Skripsi. (Fak. Tarbiyah IAIN Salatiga, 2017), h. 55

d. Pengabaian Sosial (*social neglect*)

Meliputi pengawasan yang tidak memadai atas aktivitas sosial remaja, kurangnya perhatian dengan siapa remaja bergaul atau karena gagal mengajarkan atau mensosialisasikan kepada remaja mengenai bagaimana bergaul secara baik dengan orang lain.

e. Pengabaian Moral (*moral neglect*)

Kegagalan dalam memberikan contoh moral atau pendidikan moral yang positif.

Menurut Ghufron & Risnawati (2012) membagi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri menjadi 2 (dua), yaitu :<sup>17</sup>

a. Faktor Internal

Faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Cara orang tua menegakkan disiplin, cara orang tua merespon kegagalan anak, gaya berkomunikasi, cara orang tua mengekspresikan kemarahan (penuh emosi atau mampu menahan diri) merupakan awal anak belajar tentang kontrol diri. Seiring dengan bertambahnya usia anak, bertambah pula komunitas yang mempengaruhinya, serta banyak pengalaman sosial yang dialaminya, anak belajar merespon kekecewaan, ketidak sukaan, kegagalan, dan belajar untuk mengendalikannya, sehingga lama-kelamaan kontrol tersebut muncul

---

<sup>17</sup> Ramadona Dwi Marsela and Mamat Supriatna, 'Kontrol Diri : Definisi Dan Faktor', *Journal of Innovative Counseling*, 3.2 (2019), 65–69.

dari dalam dirinya sendiri. Menurut Baumeister & Boden (1998) mengemukakan bahwa faktor kognitif yaitu berkenaan dengan kesadaran berupa proses-proses seseorang menggunakan pikiran dan pengetahuannya untuk mencapai suatu proses dan cara-cara yang tepat atau strategi yang sudah dipikirkan terlebih dahulu. Individu yang menggunakan kemampuan diharapkan dapat memanipulasi tingkah laku sendiri melalui proses intelektual. Jadi kemampuan intelektual individu dipengaruhi seberapa besar individu memiliki kontrol diri.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal ini diantaranya adalah lingkungan dan keluarga. Faktor lingkungan dan keluarga merupakan faktor eksternal dari kontrol diri. Orang tua yang menentukan kemampuan mengontrol diri seseorang. Salah satunya yang diterapkan oleh orang tua adalah disiplin, karena sikap disiplin dapat menentukan kepribadian yang baik dan dapat mengendalikan perilaku pada individu. Kedisiplinan yang diterapkan pada kehidupan dapat mengembangkan kontrol diri sehingga seseorang dapat bertanggung jawabkan dengan baik segala tindakan yang dilakukan.

Terbentuknya kontrol diri (self control) tidak terlepas dari kesadaran diri yang tinggi. Kemampuan tersebut ditentukan oleh berapa besar dan sejauh mana individu tersebut berusaha mengontrol dirinya.

Tingkah laku kontrol diri menunjukkan pada kemampuan untuk mengarahkan tingkah lakunya sendiri yaitu tindakan yang berkenaan dengan kemampuan melakukan suatu keinginan dengan tujuan terarah. Melalui kemampuan ini, individu dapat membedakan perilaku yang dapat diterima dan tidak dapat diterima sebagai perilaku standar untuk membimbing perilakunya sehingga mau menunda pemenuhan kebutuhannya.<sup>18</sup>

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa secara umum faktor yang mempengaruhi *self control* yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Dan juga terdapat faktor yang disebabkan dari sikap orang tua yang salah yaitu kurang perhatian terhadap anak sehingga bersikap acuh tak acuh. Bentuk-bentuk sikap orang tua yang salah terhadap anaknya yaitu seperti : pengabaian fisik, pengabaian emosional, pengabaian intelektual, pengabaian sosial dan juga pengabaian moral pada anak. Sehingga di sini peran orang tua sangat penting dan besar pengaruhnya dalam pembentukan *self control* anak.

---

<sup>18</sup> Zulva Pujawati, 'Tua Dan Perilaku Disiplin Pada Santri Di', *Journal Psikologi*, 4.2 (2016), 227–36 <<https://doi.org/10.1080/21568316.2013.783734>>.

## 7. Teknik-Teknik *Self Control*

Skinner mengemukakan beberapa teknik yang dapat digunakan untuk melepaskan *self control* yaitu :

### a. Pengendalian dan Pertolongan Fisik

Proses dimana individu mengontrol tingkah laku dengan cara pengendalian fisik seseorang bersosialisasi dengan orang lain dengan melatih diri untuk menerima apa adanya, berusaha menghadapi permasalahan dengan cara pengendalian fisik terhadap suatu respon yang dikontrol. Eksistensi dan kekuatan tingkah laku dapat dijelaskan dengan menunjuk pada pengaruh lingkungan yang menghalangi respon.

### b. Perubahan *Stimulus*

Selain membuat respon yang mungkin dan tidak mungkin, kita dapat membuat atau menghapus peluang. Dalam mengerjakannya kita memanipulasi baik satu hal yang mendatangkan ataupun yang membedakan stimulus.

### c. Penggunaan *Stimulus Aversif*

Seseorang dapat mengontrol diri sendiri dengan menciptakan stimulus verbal yang mempunyai pengaruh pada diri. Kita

mengkondisikan reaksi aversif dalam diri kita dengan memadukan stimulus pada cara-cara yang tepat.<sup>19</sup>

Selain teknik kontrol diri yang telah dibahas di atas, terdapat tiga teknik kontrol diri yang dikemukakan oleh Cormier & Cormier :

a. *Self Monitoring*

Merupakan suatu proses dimana individu mengamati dan peka terhadap segala sesuatu tentang dirinya dan interaksinya dengan lingkungan. *Self monitoring* bersifat reaktif, yaitu tindakan yang selalu mencatat perilaku dapat menyebabkan perubahan, meskipun tidak ada keinginan untuk berusaha sendiri untuk mengadakan perubahan. Dalam *self monitoring*, individu dapat memberi dirinya sendiri penguat internal yang otomatis.

b. *Self Reward*

Merupakan suatu teknik dimana individu mengatur dan memperkuat perilakunya dengan segala akibat yang dihasilkan. *Self reward* adalah cara mengubah perilaku yang dapat dilakukan dengan memberikan hadiah atau hal-hal yang menyenangkan apabila perilaku yang diinginkan berhasil.

---

<sup>19</sup> Lutfiana Fitri, *Pengaruh Interaksi Pembina Dengan Santri Terhadap Kontrol Diri Santri Pondok Pesantren Tebuireng Jombang.*” Skripsi (Malang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang, 2011)

c. *Stimulus Control*

Suatu teknik yang digunakan untuk mengurangi atau meningkatkan perilaku tertentu. Stimulus kontrol menekankan pada pengaturan kembali atau modifikasi lingkungan yang ditetapkan untuk menjadikan suatu hal yang tidak mungkin atau tidak menguntungkan tingkah laku yang biasa terjadi.<sup>20</sup>

Dari penjelasan di atas terdapat berbagai cara dan juga teknik dalam *self control* yaitu, pengendalian dan pertolongan fisik dimana individu dapat mengontrol tingkah laku dengan cara bersosialisasi dengan orang lain, perubahan stimulus yaitu sebisa mungkin kita untuk menghentikan dan menjauhi diri dari keinginan untuk melakukan hal-hal yang buruk dan negatif bagi kita, penggunaan stimulus aversif yaitu dimana teknik ini mengontrol diri dengan cara menciptakan stimulus verbal yang nantinya akan mempunyai pengaruh pada diri. Dan juga terdapat tiga teknik dari Cormier yaitu *self monitoring*, *self reward*, dan *stimulus control*.

---

<sup>20</sup> Ibid

## 8. Fungsi *Self Control*

Menurut Gul dan Pesendorfer, pengendalian diri berfungsi untuk menyelaraskan antara keinginan pribadi (*self-interest*) dan godaan (*temptation*). Messina & Messina menyatakan bahwa pengendalian diri memiliki beberapa fungsi :<sup>21</sup>

### a. Membatasi perhatian individu kepada orang lain

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

### b. Membatasi keinginan individu untuk mengendalikan orang lain di lingkungannya

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

---

<sup>21</sup> Singgih D. Gunarsa, Op. Cit, h. 255

c. Membatasi individu untuk bertingkah laku negatif

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

d. Membantu individu untuk memenuhi kebutuhan hidup secara seimbang

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

Surya menambahkan fungsi *self control* adalah mengatur kekuatan dorongan yang menjadi inti tingkat kesanggupan, keinginan, keyakinan, keberanian dan emosi yang ada dalam diri seseorang.<sup>22</sup>

Dari penjelasan di atas dapat kita ketahui mengenai fungsi dari *self control*. *Self control* sendiri sangat penting sekali keberadaannya dan merupakan sikap yang harus dimiliki oleh individu. Fungsi dari *self control* yaitu menyeimbangkan antara keinginan pribadi dengan godaan, membatasi perhatian individu kepada orang lain, membatasi keinginan individu untuk mengendalikan orang lain di lingkungannya, membatasi individu untuk bertingkah laku yang negatif, dan membatasi individu untuk memenuhi kebutuhan hidup secara seimbang.

## 9. Penguatan *Self Control* dalam Islam

### a. Sabar

Secara etimologis, sabar berasal dari bahasa Arab, *shabara*, yang arti dasarnya menahan diri, dan mengendalikan jiwa. Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia sabar artinya tenang dan tahan menghadapi cobaan, yaitu apabila seseorang diberi cobaan oleh Allah maka orang tersebut tidak mudah putus asa, patah hati ataupun marah, dan selalu tabah menghadapi hidup<sup>23</sup>

Sabar adalah menahan diri dalam menanggung suatu penderitaan, baik dalam menemukan sesuatu yang tidak diinginkan

---

<sup>22</sup> Lilik Sriyanti, Op. Cit, h. 71

<sup>23</sup> Amita Darmawan Putri dan Lukmawati, *Makna Sabar Bagi Terapis*, (Palembang : Psikis-Jurnal Psikologi Islami, Vol. 1 , 2015), h. 50

maupun dalam bentuk kehilangan sesuatu yang disenangi. Sabar adalah suatu kondisi mental dalam mengendalikan nafsu yang tumbuh, atas dorongan ajaran agama. Sabar adalah etos gerak hati, yang diwujudkan oleh semua anggota badan kita. Sabar menjadi rantai bagi nafsu sehingga tidak terjerumus ke lembah kehinaan.<sup>24</sup>

Di antara akhlak paling baik yang harus dimiliki seorang muslim adalah sikap sabar dan sanggup menahan segala derita dalam membela Zat Allah SWT. Seorang muslim harus menahan diri dari hal yang tidak disukainya dalam beribadah dan menaati Allah SWT, dan menjaga diri dari segala maksiat kepada-Nya. ia tidak boleh merelakan dirinya mendekati maksiat, meski harus bersusah-payah untuk itu. Seorang muslim juga mengurung dirinya untuk tetap menghadapi ujian dan cobaan.<sup>25</sup>

Allah SWT berfirman dalam QS. Luqman ayat 17 :

وَأَصْبِرْ عَلَىٰ مَا أَصَابَكَ ۖ إِنَّ ذَٰلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ ۝

*Artinya : "...dan bersabarlah terhadap apa yang menimpa kamu. Sesungguhnya yang demikian itu termasuk hal-hal yang diwajibkan (oleh Allah)."* (QS. Luqman 31 : 17)

Dari ayat tersebut dapat kita pahami bahwasanya sikap sabar merupakan suatu kewajiban yang Allah perintahkan terhadap

---

<sup>24</sup> Muhammad Sholikhin, *The Power of Sabar*, (Solo : PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2009), h. 6

<sup>25</sup> Abdullah al-Yamani, *Sabar*, (Jakarta : Qisthi Press, 2008), h. 5

hambanya ketika sedang menghadapi suatu hal atau kondisi apapun yang sedang menimpa kita.

Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Baqarah ayat 155-156 :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ  
وَالْأَنْفُسِ وَالْثَّمَرَاتِ ۗ وَدَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ  
مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

*Artinya : “dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun (QS. Al-Baqarah 2:155-156)*

Dalam Al-Qur'an, ayat-ayat yang menunjukkan masalah sabar berada pada saat seseorang atau sekelompok orang yang ditimpa oleh hal-hal yang secara manusiawi tidak menyenangkan. Kecemasan (al-khauf) yang biasa muncul dari berbagai hal, seperti kelaparan, kemiskinan, dan kehilangan orang-orang yang dikasihi, kesemuanya tentu tidak dikehendaki oleh manusia. Ketika menghadapi keadaan tersebut, manusia bisa mengalami kesedihan, atau bahkan kemarahan. Bagi orang-orang yang tidak memiliki “ketahanan diri” dalam bentuk kesabaran, maka kesedihan dan kemarahan yang timbul akan sangat tidak terkendali, sehingga bisa merusak diri sendiri, bahkan orang lain. Dalam keadaan seperti itulah kesabaran tidak lain sebagai mekanisme “ketahanan diri” yang sangat anggun, dimana potensi

kesedihan dan kemarahan (hawa nafsu) dikendalikan secara efektif. Kemampuan inilah yang membedakan sekaligus mengistimewakan manusia, seperti kata Al-Ghazali, dari makhluk Allah yang lain (hewan).<sup>26</sup>

Hakikat sabar adalah ketika kita mampu mengendalikan diri untuk tidak berbuat keji dan dosa, ketika mampu menaati semua perintah Allah, ketika mampu memegang teguh akidah Islam, dan ketika mampu tabah serta tidak mengeluh atas musibah dan keburukan apa pun yang menimpa kita.<sup>27</sup>

Dalam pandangan Imam Ghazali mengenai lingkup wilayah aplikasi sabar, yaitu meliputi tiga wilayah, yaitu :

- 1) Ash-shabr fi ath-tha'ah (terus-menerus sabar dalam menjalankan ketaatan)
- 2) Ash-shabr 'an al-ma'shiyyah (sabar dalam rangka menghindarkan diri dari maksiat)
- 3) Ash-shabr 'ala al-mushibah (tegar dan sabar dalam menghadapi musibah).

Selanjutnya Al Jauziah juga membagi konsep sabar menjadi beberapa kategori. Pertama, berdasarkan bentuknya, yaitu kesabaran jasmani (menahan rasa sakit, melakukan pekerjaan yang tidak

---

<sup>26</sup> Rif'at Syauqi Nawawi, *Kepribadian Qur'ani*, (Jakarta : Amzah, 2015), h. 72

<sup>27</sup> Miftah Faridil, *Mukjizat Sabar*, (Bandung : PT Mizan Pustaka, 2009), h. 28

disenangi) dan kesabaran jiwa (menahan diri tidak melakukan perbuatan yang dilarang agama, padahal perbuatan itu disenangi). Kedua, kategori sabar berdasarkan obyek kesabaran, yang terdiri dari sabar menerima perintah, sabar menjauhi larangan, dan sabar menerima takdir. Ketiga kategori sabar berdasarkan hukumnya, yang terdiri dari sabar wajib (sabar meninggalkan perbuatan yang dilarang), sabar mandub (sabar melaksanakan ibadah sunah), sabar haram (orang tidak boleh bersabar/berdiam diri ketika akan dibunuh), sabar makruh (sabar menahan diri dari makanan yang disenangi padahal akan mendatangkan bahaya), sabar mubah (sabar melakukan atau meninggalkan perbuatan yang sama baiknya jika dikerjakan atau tidak dikerjakan).<sup>28</sup>

Dengan demikian dapat kita pahami bahwa kesabaran merupakan suatu sikap yang harus kita lakukan disaat musibah dan ujian menimpa kita sebagai hamba Allah SWT, karena memang dunia ini merupakan tempat ujian kita sebagai manusia. dan kita sebagai hamba Allah SWT seharusnya tidak membenci bencana atau cobaan yang datang menghampiri kita, kita harus selalu bersikap sabar dan meyakini bahwa apa yang telah Allah SWT takdirkan pada kita merupakan yang terbaik untuk kita, karena Allah SWT maha mengetahui sedangkan kita tidak. Jadi dengan adanya masalah, cobaan dan juga ujian di hidup kita karena Allah SWT hendak

---

<sup>28</sup> Subandi, *Sabar: Sebuah Konsep Psikologi*, ( Yogyakarta : Jurnal Psikologi, Vol. 38, 2011), h. 219

membuat kita untuk selalu ingat pada-Nya dengan memperbanyak ibadah kita kepada-Nya.

## b. Tawakal

Tawakal berasal dari kata Arab wakalah atau wikalah yang berarti memperlihatkan ketidakmampuan dan bersandar atau pasrah kepada orang lain. Kata kerjanya lebih lazim memakai wazan tawakala tawakkulan yang berarti menyerahkan, menyandarkan, mewakilkan dan mempercayakan urusannya kepada pihak lain. Sebagai sebuah istilah keagamaan, tawakal berarti membebaskan diri dari segala ketergantungan kepada selain Allah dan menyerahkan keputusan atas segala sesuatunya hanya kepada Allah SWT. Tawakal merupakan perbuatan lahir dan batin menyerahkan segala perkara, ikhtiar dan usaha kepada Allah SWT serta berserah diri sepenuhnya untuk mendapatkan manfaat atau menolak madharat.<sup>29</sup>

Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Anfaal 8:2

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ﴿٢﴾

*Artinya : “Sesungguhnya orang-orang yang beriman ialah mereka yang bila disebut nama Allah gemetarlah hati mereka, dan apabila dibacakan ayat-ayatNya bertambahlah iman mereka (karenanya), dan hanya kepada Tuhanlah mereka bertawakkal.” (QS. Al-Anfaal 8:2)*

---

<sup>29</sup> Supriyanto, *Tawakal Bukan Pasrah*, (Jakarta : Qultum Media, 2010), h. 7

Dari ayat di atas dapat kita pahami bahwa Allah SWT memerintahkan kita untuk bertawakal hanya kepada-Nya, jadi kita sebagai hamba Allah SWT ketika mendapatkan masalah dan musibah dalam hidup kita, maka setelah kita berusaha semaksimal dan semampu yang kita bisa dan setelah itu kita menyerahkan segala bentuk apapun yang akan terjadi pada diri kita hanya kepada Allah SWT, serta meyakini bahwa apapun yang Allah SWT berikan itu merupakan yang terbaik untuk kita dan selalu ada hikmah disetiap apa yang Allah SWT berikan untuk kita.

Tawakal (berserah diri) itu urusan hati sehingga tidak bisa sekedar diucapkan. Bisa saja seseorang mengatakan ia tawakal atas urusannya kepada semua penduduk bumi. Namun, jika hatinya masih ragu dan waswas akan datangnya pertolongan Allah SWT, ia belum dikatakan bertawakal. Seseorang yang bertawakal sementara dirinya menyerah pada nasib tanpa bertindak mencari solusi, bukanlah dinamakan tawakal, yang demikian itu disebut kebodohan.<sup>30</sup>

Ada dua fase penting dalam bertawakal kepada Allah SWT. Fase pertama adalah fase usaha atau kerja. Dalam fase ini, kita mesti mengikuti mekanisme alam (sunnatullah). Fase kedua adalah fase ketika kita menunggu hasil. Di sinilah kita harus berpasrah kepada Allah dengan sepenuh hati, serta meyakini bahwa apa pun hasil dari

---

<sup>30</sup> Abdullah F. Hasan, *Meraih Keberkahan dan Kemuliaan Hidup dengan Berserah Diri*, ( Jakarta : PT Elex Media Komputindo, 2014), h. 74

upaya kita, itu semua tidak terlepas dari taufik dan kehendak Allah SWT.<sup>31</sup>

Tawakal tidak didapati kecuali sesudah mengimani empat hal yang merupakan rukun-rukun tawakal.<sup>32</sup>

- 1) Pertama, beriman bahwa Al Wakil maha mengetahui segala apa yang dibutuhkan oleh si muwakkil (orang yang bertawakal)
- 2) Kedua, beriman bahwa Al Wakil maha kuasa dalam memenuhi kebutuhan muwakkil.
- 3) Ketiga, beriman bahwa Allah tidak kikir.
- 4) Keempat, beriman bahwa Dia memiliki cinta dan rahmat kepada muwakkil.

Bila ada cacat salah satu saja dari empat perkara ini, maka tawakal tidak akan dapat dicapai dan tidak ada penyandaran (ketergantungan) kepada Allah. Jadi, seseorang yang belum memiliki dan memenuhi keempat rukun di atas maka belum dikatakan sebagai orang yang bertawakal pada Allah SWT.

Ada beberapa bentuk-bentuk dari tawakal, yaitu sebagai berikut :<sup>33</sup>

- 1) Tawakal dalam usaha.
- 2) Tawakal dalam beribadah.

---

<sup>31</sup> Supriyanto, Op. Cit, h. 4

<sup>32</sup> M. Ilyas, *Insan Ilahiah*, (Jakarta : Muassasah Tanzhim, 2004), h. 210

<sup>33</sup> Ahmad Yani, *Be Excellent Menjadi Pribadi Terpuji*, (Depok : Al-Qalam, 2007), h. 56

- 3) Tawakal dalam memegang prinsip kebenaran.
- 4) Tawakal atas hasil musyawarah.
- 5) Tawakal dalam perselisihan.
- 6) Tawakal dalam peperangan.
- 7) Tawakal dalam perdamaian.
- 8) Tawakal dalam dakwah.
- 9) Tawakal dalam menghadapi fitnah.
- 10) Tawakal dalam menghadapi gangguan.

Banyak keutamaan yang diperoleh bila seseorang bertawakal kepada Allah SWT, ini merupakan sesuatu yang harus kita pahami agar dengan begitu kita menjadi orang yang selalu berusaha untuk bertawakal kepada-Nya<sup>34</sup>

- 1) Dapat membuktikan keimana yang besar.
- 2) Memperoleh jaminan rezeki.
- 3) Memperoleh kecukupan dari apa yang dibutuhkan.
- 4) Tidak dikuasai setan.
- 5) Menghargai usaha yang dilakukan.
- 6) Dicintai Allah SWT.
- 7) Masuk surga.

---

<sup>34</sup> Ibid, h. 53

## B. Layanan Informasi

### 1. Pengertian Layanan Informasi

Bimbingan dan konseling adalah bagian yang menyatu dengan pendidikan. Kegiatan yang dilakukan dalam bk dikenal istilah layanan dan kegiatan pendukung. Layanan adalah kegiatan utama yang menjadi tanggung jawab guru bk sedangkan kegiatan pendukung adalah kegiatan guru untuk membantu mensukseskan layanan yang telah dilaksanakan.<sup>35</sup>

Menurut WS Winkel layanan informasi adalah ; “Merupakan suatu layanan yang berupaya memenuhi kekurangan individu akan informasi yang mereka perlukan. Layanan informasi yang bermakna usaha-usaha untuk membekali siswa dengan pengetahuan serta pemahaman tentang lingkungan hidupnya dan tentang proses perkembangan anak muda.”<sup>36</sup>

Menurut Abu Bakar M. Luddin menyatakan bahwa layanan informasi adalah “layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan individu menerima dan memahami berbagai informasi yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam pengambilan keputusan untuk kepentingan individu yang bersangkutan”.<sup>37</sup>

---

<sup>35</sup> Safitri, Pengaruh Layanan Informasi Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa SMA Negeri 1 Hinaí”, Skripsi. (Fak. Tarbiyah uin Sumatera Utara, Medan, 2017), h. 6

<sup>36</sup> Ibid

<sup>37</sup> Siti Pratiwi, *Pengaruh Layanan Informasi Terhadap Keberhasilan Belajar Siswa Kelas X Madrasah Aliyah Negeri Dolok Masihul Tahun Ajaran 2017/2018.*” Skripsi. (Fak Tarbiyah UIN Sumatera Utara, Medan, 2017), h. 11

Layanan informasi, yaitu layanan BK yang memungkinkan peserta didik menerima dan memahami berbagai informasi yang dapat dipergunakan sebagai bahan pertimbangan dan pengambilan keputusan untuk kepentingan peserta didik. Layanan yang membantu peserta didik menerima dan memahami berbagai informasi diri, sosial, belajar, karir/jabatan, dan pendidikan lanjutan.<sup>38</sup>

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa layanan informasi merupakan salah satu dari jenis layanan dalam bimbingan dan konseling, dimana layanan ini merupakan layanan yang sangat penting untuk diberikan kepada siswa mengenai hal-hal yang belum diketahui oleh siswa, sehingga dengan diberikannya layanan informasi siswa dapat memperoleh pengetahuan yang baru dan juga bertambahnya wawasan dari diri siswa.

## **2. Tujuan Layanan Informasi**

### **a. Tujuan Umum**

Tujuan umum layanan informasi adalah dikuasainya informasi tertentu oleh peserta layanan. Informasi tersebut selanjutnya digunakan oleh peserta untuk keperluan hidupnya sehari-hari (dalam rangka *effective daily living* ) dan perkembangan dirinya.<sup>39</sup>

### **b. Tujuan Khusus**

Tujuan khusus layanan informasi terkait dengan fungsi-fungsi konseling. Fungsi pemahaman paling dominan dan paling langsung

---

<sup>38</sup> Deni Febrini, *Bimbingan Konseling*, (Yogyakarta: Teras, 2011), h. 83

<sup>39</sup> Prayitno, *Seri Layanan Konseling dan Seri Kegiatan Pendukung Konseling*, (Padang : Universitas Negeri Padang, 2004), h. 2

diemban oleh layanan informasi. Peserta layanan memahami informasi dengan berbagai seluk-beluknya sebagai isi layanan. Penguasaan informasi tersebut dapat digunakan untuk pemecahan masalah (apabila peserta yang bersangkutan mengalaminya), untuk mencegah timbulnya masalah, untuk mengembangkan dan memelihara potensi yang ada, dan untuk memungkinkan peserta yang bersangkutan membuka diri dalam mengaktualisasikan hak-haknya.<sup>40</sup>

Layanan informasi juga bertujuan untuk pengembangan kemandirian. Pemahaman dan penguasaan individu terhadap informasi yang diperlukannya akan memungkinkan individu:<sup>41</sup>

- 1) Mampu memahami dan menerima diri dan lingkungannya secara objektif, positif, dan dinamis.
- 2) Mengambil keputusan
- 3) Mengarahkan diri untuk kegiatan-kegiatan yang berguna sesuai dengan keputusan yang di ambil, dan
- 4) Mengaktualisasikan secara terintegrasi.

Tujuan layanan informasi adalah membantu peserta didik agar dapat mengambil keputusan secara tepat tentang sesuatu, dalam bidang pribadi, sosial, belajar maupun karier berdasarkan informasi yang

---

<sup>40</sup> Ibid

<sup>41</sup> Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2007), h. 148

diperolehnya yang memadai. Prayitno, mengungkapkan ada tiga alasan utama mengapa pemberian informasi perlu diselenggarakan:<sup>42</sup>

- a. Membekali individu dengan berbagai pengetahuan tentang lingkungan yang diperlukan untuk memecahkan masalah yang dihadapi berkenaan dengan lingkungan sekitar, pendidikan, jabatan, maupun sosial budaya. Dalam masyarakat yang serba majemuk dan semakin kompleks, pengambilan keputusan yang dapat dipertanggungjawabkan sebagian terletak di tangan individu itu sendiri. Dalam hal ini, layanan informasi berusaha merangsang individu untuk dapat secara kritis mempelajari berbagai informasi berkaitan dengan hajat hidup perkembangannya;
- b. Memungkinkan individu dapat menentukan arah hidupnya ” kemana dia ingin pergi ”. Syarat dasar untuk dapat menentukan arah hidup adalah apabila ia mengetahui apa (informasi) yang harus dilakukan serta bagaimana bertindak secara kreatif dan dinamis berdasarkan atas informasi yang diberikan itu. Individu diharapkan dapat membuat rencana dan keputusan tentang masa depannya serta bertanggung jawab atas rencana dan keputusan yang dibuatnya itu.
- c. Setiap individu adalah unik. Keunikan itu akan membawakan pola-pola pengambilan keputusan dan bertindak yang berbeda-beda disesuaikan dengan aspek-aspek kepribadian masing-masing individu. Pertemuan antara keunikan individu dan variasi kondisi

---

<sup>42</sup> Richma Hidayati, *Layanan Informasi Karir Membantu Peserta Didik Dalam Meningkatkan Pemahaman Karir*”, (Konseling Gusjigang, Vol. 1, 2015), h. 5

yang ada di lingkungan dan masyarakat yang lebih luas, diharapkan dapat menciptakan berbagai kondisi baru baik bagi individu yang bersangkutan maupun bagi masyarakat, yang semuanya itu sesuai dengan keinginan individu dan masyarakat. Dengan demikian akan terciptalah dinamika perkembangan individu dan masyarakat berdasarkan potensi positif yang ada pada diri individu dan masyarakat

### **3. Isi Layanan Informasi**

Jenis-jenis informasi yang menjadi isi layanan ini bervariasi. Demikian juga keluasan dan kedalamannya. Hal itu tergantung kepada kebutuhan para peserta layanan (tergantung kebutuhan siswa). Informasi yang menjadi isi layanan harus mencakup seluruh bidang pelayanan bimbingan dan konseling seperti tersebut di atas yaitu : bidang pengembangan pribadi, bidang pengembangan sosial, bidang pengembangan kegiatan, perencanaan karier, kehidupan berkeluarga, dan kehidupan beragama.

Secara lebih rinci, informasi yang menjadi isi layanan bimbingan dan konseling di sekolah atau madrasah adalah .<sup>43</sup>

- a. Informasi tentang perkembangan diri
- b. Informasi tentang hubungan antarpribadi, sosial, nilai-nilai (*values*) dan moral.

---

<sup>43</sup> Tohirin, Op. Cit, h. 148

- c. Informasi tentang pendidikan, kegiatan belajar, dan ilmu pengetahuan dan teknologi.
- d. Informasi tentang dunia karier dan ekonomi.
- e. Informasi tentang sosial budaya, politik, dan kewarganegaraan.
- f. Informasi tentang kehidupan berkeluarga.
- g. Informasi tentang agama dan kehidupan beragama beserta seluk-beluknya.

#### **4. Metode Layanan Informasi**

Pemberian informasi kepada siswa dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti metode ceramah, diskusi panel, wawancara, karyawisata, alat-alat peraga dan alat-alat bantu lainnya, bukua panduan, kegiatan sanggar karier, sosiodrama.<sup>44</sup>

##### **a. Ceramah**

Ceramah merupakan metode pemberian informasi yang paling sederhana, mudah dan murah, dalam arti bahwa metode ini dapat dilakukan hampir oleh setiap petugas imbingan disekolah. Di samping itu, teknik ini juga tidak memerlukan prosedur dan biaya yang banyak. Penyajian informasi dapat dilakukan oleh kepala sekolah, konselor, guru-guru, dan staf sekolah lainnya. Atau dapat juga dengan mendatangkan narasumber, misalnya dari lembaga-lembaga pendidikan, departemen tenaga kerja, badan-badan usaha, dan lain-lain. Pendatangan narasumber hendaknya dilakukan selektif mungkin,

---

<sup>44</sup> Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta : PT Rineka Cipta, 2004), h. 269

yaitu disesuaikan dengan kebutuhan siswa, dana dan waktu yang tersedia.

b. Diskusi

Penyampaian informasi kepada siswa dapat dilakukan melalui diskusi. Diskusi semacam ini dapat diorganisasikan baik oleh siswa sendiri maupun oleh konselor, atau guru. Apabila diskusi penyelenggaraannya dilakukan oleh para siswa, maka perlu dibuat persiapan yang matang. Siswa hendaknya didorong untuk mendapatkan sebanyak mungkin bahan informasi yang akan disajikannya itu, dari tangan yang lebih mengetahuinya. Konselor, guru bertindak sebagai pengamat dan sedapat-dapatnya memberikan pengarahan ataupun melengkapi informasi-informasi yang dibahas di dalam diskusi tersebut. Selanjutnya, untuk menarik perhatian para peserta dapat ditampilkan berbagai contoh dan peragaan lainnya.

c. Karyawisata

Karyawisata merupakan salah satu bentuk kegiatan belajar mengajar yang telah dikenal secara meluas, baik oleh masyarakat sekolah maupun masyarakat umum. Dalam bidang bimbingan dan konseling, karyawisata mempunyai dua sumbangan pokok. Pertama, membantu siswa belajar dengan menggunakan berbagai sumber yang ada dalam masyarakat yang dapat menunjang perkembangan mereka. Kedua, memungkinkan diperolehnya informasi yang dapat membantu

pengembangan sikap-sikap terhadap pendidikan, pekerjaan, dan berbagai masalah dalam masyarakat.

Penggunaan karyawisata untuk maksud membantu siswa mengumpulkan informasi dan mengembangkan sikap-sikap yang positif, menghendaki siswa berpartisipasi secara penuh baik dalam persiapan maupun pelaksanaan berbagai kegiatan terhadap objek yang dikunjungi. Kegiatan karyawisata dapat dilakukan di berbagai lapangan.<sup>45</sup>

d. Buku Panduan

Buku-buku panduan (seperti buku panduan sekolah atau perguruan tinggi, buku panduan kerja bagi para karyawan) dapat membantu siswa dalam mendapatkan banyak informasi yang berguna. Selain itu siswa juga dapat diajak membuat buku karier yang merupakan kumpulan berbagai artikel dan keterangan tentang pekerjaan/ pendidikan dari koran-korandan media cetak lainnya. Pembuatan buku-buku di bawah bimbingan langsung konselor. Versi lain dari buku karier itu menempelkan potongan atau guntingan rubrik yang mengandung nilai informasi pendidikan jabatan dari koran/majalah pada papan bimbingan.

e. Konferensi Karier

Penyampaian informasi kepada siswa dapat juga dilakukan melalui konferensi karier. Kadang-kadang konferensi ini juga disebut

---

<sup>45</sup> Ibid, h. 270

“konferensi jabatan”. Dalam konferensi karier, para narasumber dari kelompok-kelompok usaha, jawatan, atau dinas lembaga pendidikan, dan lain-lain yang diundang, mengadakan penyajian tentang berbagai aspek program pendidikan dan latihan/pekerjaan yang diikuti oleh para siswa. Penyajian itu dilanjutkan dengan tanya jawab dan diskusi yang secara langsung melibatkan siswa.<sup>46</sup>

### C. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu bertujuan untuk mendapatkan bahan perbandingan dan acuan. Selain itu, untuk menghindari anggapan kesamaan dengan penelitian ini. Maka dalam landasan teori ini peneliti mencantumkan hasil-hasil penelitian terdahulu sebagai berikut :

#### 1. Hasil penelitian Muh. Nurrochid (2018)

Penelitian Muh. Nurrochid yaitu berjudul “Pembinaan Agama Islam Dalam Meningkatkan *Self Control* Siswa Studi Kasus di SMP Muhammadiyah 3 Depok Sleman”. Jenis penelitian yang dilakukan oleh penulis adalah lapangan (*field research*) peneliti menggunakan jenis penelitian campuran/kombinasi (*mixed methodology*). Teknik pengumpulan data menggunakan angket, wawancara dan observasi.

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk pelaksanaan pembinaan agama Islam dalam meningkatkan *self control* siswa, mengetahui faktor pendukung dan penghambat pembinaan agama Islam dalam meningkatkan *self control* siswa dan mengetahui perbedaan *self control*

---

<sup>46</sup> Ibid, h. 271

siswa antara sebelum dan sesudah diberi pembinaan agama Islam di SMP Muhammadiyah 3 Depok Sleman. *Self control* adalah kemampuan individu untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial. Kontrol diri didefinisikan sebagai suatu jalinan yang secara utuh atau terintegrasi antara individu dengan lingkungannya. Individu yang memiliki kontrol diri tinggi berusaha menemukan dan menerapkan cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Kontrol diri mempengaruhi individu untuk mengubah perilakunya sesuai dengan situasi sosial sehingga dapat mengatur kesan responsif terhadap petunjuk situasional, fleksibel, dan bersikap hangat serta terbuka. Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya. Dalam penelitian ini *self control* siswa meningkat setelah diberikan pembinaan dalam agama Islam.<sup>47</sup>

Berangkat dari hal tersebut di atas, maka terlihat bahwa antara penelitian yang peneliti lakukan dengan penelitian yang sebelumnya terdapat perbedaan dan persamaan. Persamaannya adalah sama-sama meneliti tentang *self control*. Sedangkan perbedaannya adalah penelitian yang dilakukan oleh Muh. Nurrochid yaitu tentang “Pembinaan Agama Islam Dalam Meningkatkan *Self Control* Siswa Studi Kasus di SMP Muhammadiyah 3 Depok Sleman”. Namun penelitian yang dilakukan

---

<sup>47</sup> Muh. Nurrochid, *Pembinaan Agama Islam Dalam Meningkatkan Self Control Siswa Studi Kasus di SMP Muhammadiyah 3 Depok Sleman*, (Yogyakarta : 2018)

oleh peneliti adalah “Penguatan *Self Control* Berbasis Nilai-Nilai Islam Melalui Layanan Informasi”.

## 2. Hasil penelitian Syarifah Ainy Rambe, dkk (2017)

Penelitian Syarifah Ainy Rambe yaitu berjudul “Pengembangan Modul Layanan Informasi untuk Mengembangkan Kontrol Diri dalam Penggunaan Smartphone”. Jenis penelitian yang dilakukan oleh penulis adalah penelitian pengembangan (*research & development*). Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan kontrol diri siswa dalam penggunaan smartphone.

Berdasarkan hasil pengembangan dan pembahasan dapat ditarik beberapa kesimpulan bahwa modul layanan informasi untuk mengembangkan kontrol diri siswa dalam penggunaan *smartphone* berada pada kategori layak. Hal ini berarti bahwa modul yang disusun layak untuk diimplementasikan atau digunakan oleh guru BK/konselor dalam memberikan layanan kepada siswa, dan tingkat keterpakaian modul layanan informasi untuk mengembangkan kontrol diri siswa dalam penggunaan *smartphone* berada pada kategori tinggi. Artinya, bahwa modul layanan informasi untuk mengembangkan kontrol diri siswa dalam penggunaan *smartphone* dapat digunakan sebagai media dalam melaksanakan layanan informasi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa modul layanan informasi untuk mengembangkan kontrol diri siswa

dalam penggunaan *smartphone* yang disusun dapat dimanfaatkan oleh guru BK/ konselor untuk membantu siswa mengembangkan kontrol diri dalam penggunaan *smartphone*.

Berangkat dari hal tersebut di atas, maka terlihat bahwa antara penelitian yang peneliti lakukan dengan penelitian yang sebelumnya terdapat perbedaan dan persamaan. Persamaannya adalah sama-sama meneliti tentang *self control*. Sedangkan perbedaannya adalah penelitian yang dilakukan oleh Syarifah Ainy Rambe yaitu tentang “Pengembangan Modul Layanan Informasi untuk Mengembangkan Kontrol Diri dalam Penggunaan Smartphone”. Namun penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah “Penguatan *Self Control* Berbasis Nilai-Nilai Islam Melalui Layanan Informasi”.

### 3. Hasil penelitian Baiq Isna Kurniasih (2018)

Penelitian Baiq Isna Kurniasih yaitu berjudul ”Peran Guru Bk Dalam Meningkatkan *Self Control* Siswa Di Ma Nurussalam Reak, Tanak Awu, Kec.Pujut, Kab. Loteng”. Jenis penelitian yang dilakukan oleh penulis adalah pendekatan kualitatif. Teknik pengumpulan data yaitu observasi, wawancara, dokumentasi. Tujuan penelitian ini adalah Untuk mendiskripsikan dan menjelaskan peran guru BK dalam meningkatkan self control siswa, untuk mendiskripsikan faktor pendukung dan penghambat dalam meningkatkan self control siswa.

Berdasarkan hasil penelitian tentang pelaksanaan self control siswa di MA Nurussalam Reak dapat ditarik kesimpulan yaitu peran guru BK dalam meningkatkan self control siswa di sekolah MA Nurussalam Reak sudah baik, karena guru BK sudah memberikan beberapa kegiatan-kegiatan kepada siswa agar kontrol diri dari siswa bisa lebih baik walaupun butuh proses yang lama.

Berangkat dari hal tersebut di atas, maka terlihat bahwa antara penelitian yang peneliti lakukan dengan penelitian yang sebelumnya terdapat perbedaan dan persamaan. Persamaannya adalah sama-sama meneliti tentang *self control*. Sedangkan perbedaannya adalah penelitian yang dilakukan oleh Baiq Isna Kurniasih yaitu berjudul "Peran Guru Bk Dalam Meningkatkan *Self Control* Siswa Di Ma Nurussalam Reak, Tanak Awu, Kec.Pujut, Kab. Loteng". Namun penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah "Penguatan *Self Control* Berbasis Nilai-Nilai Islam Melalui Layanan Informasi".

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Menurut Sugiono, hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat peranyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap

rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empiric.<sup>48</sup> Adapun hipotesis yang peneliti gunakan adalah

Ha : Layanan informasi berbasis nilai-nilai Islam berpengaruh dalam penguatan *self control* siswa MAN Rejang Lebong.

Ho : Layanan informasi berbasis nilai-nilai Islam tidak berpengaruh dalam penguatan *self control* siswa MAN Rejang Lebong.

---

<sup>48</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: ALFABETA, 2017), hlm.63

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode *pre-eksperimental* yaitu penelitian yang dilakukan dengan memberikan perlakuan (*treatment*) tertentu terhadap objek penelitian yang bersangkutan dengan rancangan *One Group Pre-test post-test Design* yaitu suatu kelompok diberi perlakuan, tetapi sebelumnya diberikan *pre test*, setelah itu dilakukan *post test* yang dilaksanakan dalam tiga tahap yaitu<sup>1</sup> :

1. Melakukan *pre test* untuk mengukur kondisi awal responden sebelum diberikan perlakuan.
2. Memberikan perlakuan.
3. Melakukan *post test* untuk mengetahui keadaan variabel terikat sesudah diberikan perlakuan.

Dalam penelitian ini, pengukuran dilakukan sebanyak dua kali, pengukuran pertama dilakukan sebelum kegiatan pemberian layanan informasi, pengukuran kedua dilakukan setelah pemberian layanan informasi.

#### B. Desain Penelitian

Desain pretes-postes satu kelompok (*One Group Pretes Postes Design*). Desain pretes-postes satu kelompok juga termasuk pre-eksperimen.

---

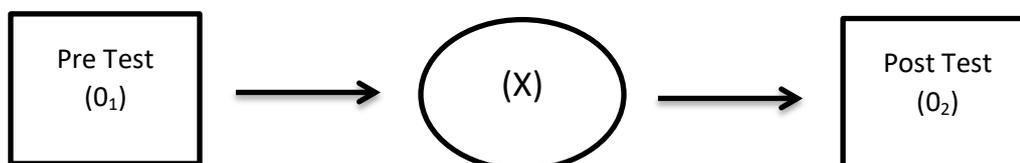
<sup>1</sup> Suharsimi, Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Yogyakarta : PT Rineka Cipta, 2002), h. 77

Pada desain ini dilakukan pretes untuk mengetahui keadaan awal subjek sebelum diberi perlakuan sehingga peneliti dapat mengetahui kondisi subjek yang diteliti sebelum dan sesudah diberi perlakuan yang kemudian hasilnya dapat dibandingkan atau dilihat perubahannya.<sup>2</sup>

Desainnya sebagai berikut :

**Tabel 3.1**

**Desain Penelitian Eksperimen**



Keterangan:

$O_1$  :Melaksanakan *Pre Test* untuk mengetahui bagaimana *self control* siswa sebelum di berikan perlakuan.

X : Pemberian perlakuan yaitu layanan informasi terhadap subjek penelitian.

$O_2$  : Melaksanakan *Post Test* bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh *self control* siswa setelah diberikan layanan informasi.

### C. Definisi Operasional Variabel

Dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu variabel bebas (variable independen) yaitu layanan informasi sedangkan variabel terikat (variable dependen) yaitu *self control*.

---

<sup>2</sup> Sukardi, "Metodologi Penelitian Pendidikan", (Jakarta : Bumi Aksara, 2010), h. 180

## 1. *Self Control*

*Self control* atau kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengendalikan dirinya sendiri secara sadar agar menghasilkan perilaku yang tidak merugikan orang lain, sehingga sesuai dengan norma sosial dan dapat diterima oleh lingkungannya.

Terdapat tiga aspek di dalam *self control*, yaitu :

### a. *Behavioral Control* (Kontrol Perilaku)

*Behavioral Control* merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan diri pada suatu keadaan yang tidak menyenangkan.

### b. *Cognitif Control* (Kontrol Kognitif)

*Cognitif Control* diartikan sebagai kemampuan individu dalam mengendalikan diri untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi dan menilai kemudian menghubungkan suatu kejadian kedalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis untuk mengurangi tekanan yang dihadapi.

### c. *Decisional Control* (Mengontrol Keputusan)

*Decisional Control* merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan diri untuk memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujui.

## 2. Layanan Informasi

Layanan informasi yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan pemberian informasi tentang berbagai hal yang dipandang

bermanfaat bagi peserta didik, melalui komunikasi langsung maupun tidak langsung (melalui media cetak maupun elektronik, seperti : buku, brosur, pamphlet, majalah dan internet).

Dalam pemberian layanan informasi yang peneliti berikan yaitu sebanyak empat kali pemberian layanan informasi. Materi yang akan peneliti berikan dalam layanan informasi yaitu sebagai berikut :

a. Pentingnya *self control* dalam kehidupan.

*Self control* atau lebih sering disebut kontrol diri merupakan satu kompetensi pribadi yang perlu dimiliki oleh setiap individu. Jadi setiap perilaku kita yang baik atau yang buruk itu dipengaruhi oleh kemampuan kita dalam mengendalikan diri. Kontrol diri itu berfungsi sebagai kemampuan seseorang dalam menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang kita lakukan. Bisa dikatakan *self control* itu sebagai pengendalian tingkah laku kita dalam melakukan suatu perbuatan melalui pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum melakukan tindakan.

Sikap *self control* sangat penting dimiliki, manfaat dari *self control* yaitu :

- 1) Kita mampu menahan diri dari perbuatan yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain.
- 2) Akan lebih mudah fokus terhadap tujuan2 yang ingin dicapai.
- 3) Mampu memilih tindakan yang memberi manfaat.

4) Menunjukkan kematangan emosi dan tidak mudah terpengaruh terhadap kebutuhan atau perbuatan yang menimbulkan kesenangan sesaat.

b. Cara dalam mengendalikan hawa nafsu.

Islam memandang kontrol diri merupakan suatu pengendalian diri atau pengendalian hawa nafsu. Hal ini merupakan bagian terpenting bagi kehidupan manusia, karena tugas utama dalam perjuangan hidup manusia di dunia ini adalah mengendalikan diri. Hawa nafsu memang selalu mendorong manusia untuk mengejar kepuasan materil (kesenangan duniawi), kebutuhan yang tak pernah ada ujungnya. Oleh karena itu, Allah SWT memberikan peringatan kepada manusia agar manusia membatasi keinginan itu.

Sebagaimana firman Allah SWT dalam surat An-Nazi'at ayat 40-41 :

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ۗ فَاِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ ﴿٤٠﴾

*Artinya : “dan Adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya, Maka Sesungguhnya syurgalah tempat tinggal(nya). (QS. An-Naziat 79 : 40-41)*

Dari ayat di atas dapat kita pahami bahwasanya Allah memerintahkan kepada kita untuk takut pada-Nya serta mampu untuk mengendalikan hawa nafsu kita. Dan jika kita seagai hamba-Nya

berhasil dalam mengendalikan hawa nafsu maka Allah SWT memberikan syurga sebagai tempat tinggal kita.

Nafsu menjadi musuh paling berat dan berbahaya karena yang dihadapi adalah diri sendiri. Ia menyelinap ke dalam diri hamba yang lalai, lalu memunculkan perilaku-perilaku tercela, untuk mengendalikan hawa nafsu, yaitu dengan melakukan langkah-langkah sebagai berikut :

- 1) Banyak melakukan ibadah, terutama ibadah-ibadah sunnah (sholat dhuha, tahajud, baca Al Qur'an, dll). Sebab makanan hati yang bersih adalah ibadah.
- 2) Minta kepada Allah dengan sungguh-sungguh (berdoa) agar keinginan Anda semakin kuat untuk meninggalkan hal-hal yang buruk.
- 3) Meyakini imbalan besar yang akan Allah berikan kepada orang-orang yang mampu mengendalikan hawa nafsunya.
- 4) Jaga panca indera kita dari pengaruh syahwat (nafsu). Jaga mata kita untuk tidak melihat hal-hal yang berbau maksiat, jaga pendengaran dari pembicaraan yang jorok, jaga mulut dari berkata-kata yang cabul, dan jaga tangan serta kaki kita untuk tidak menjamah atau melangkah ke hal-hal yang maksiat.
- 5) Jaga pikiran kita dengan selalu berpikir positif dan produktif yang akan didapat dari banyak membaca yang positif dan hindari juga lingkungan yang membangkitkan hawa nafsu kita.

c. Penguatan *self control* berbasis nilai-nilai Islam.

Dalam Islam bagaimana cara penguatan *self control* yaitu yang pertama dengan sikap sabar. Dalam Al-Qur'an, ayat-ayat yang menunjukkan masalah sabar berada pada saat seseorang atau sekelompok orang yang ditimpa oleh hal-hal yang secara manusiawi tidak menyenangkan. Kecemasan (*al-khauf*) yang biasa muncul dari berbagai hal, seperti kelaparan, kemiskinan, dan kehilangan orang-orang yang dikasihi, kesemuanya tentu tidak dikehendaki oleh manusia. Ketika menghadapi keadaan tersebut, manusia bisa mengalami kesedihan, atau bahkan kemarahan. Bagi orang-orang yang tidak memiliki "ketahanan diri" dalam bentuk kesabaran, maka kesedihan dan kemarahan yang timbul akan sangat tidak terkendali, sehingga bisa merusak diri sendiri, bahkan orang lain. Dalam keadaan seperti itulah kesabaran tidak lain sebagai mekanisme "ketahanan diri" yang sangat anggun, dimana potensi kesedihan dan kemarahan (*hawa nafsu*) dikendalikan secara efektif.

Kemudian setelah kita memiliki sikap sabar maka kita pun harus berusaha dalam mengatasi setiap permasalahan yang dialami. Setelah berusaha maka kita harus bertawakal kepada Allah SWT.

Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Anfaal 8:2

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ﴿٢﴾

Artinya : “*Sesungguhnya orang-orang yang beriman ialah mereka yang bila disebut nama Allah gemetarlah hati mereka, dan apabila dibacakan ayat-ayatnya bertambahlah iman mereka (karenanya), dan hanya kepada Tuhanlah mereka bertawakkal.*” (QS. Al-Anfaal 8:2)

Dari ayat di atas dapat kita pahami bahwa Allah SWT memerintahkan kita untuk bertawakkal hanya kepada-Nya, jadi kita sebagai hamba Allah SWT ketika mendapatkan masalah dan musibah dalam hidup kita, maka setelah kita berusaha semaksimal dan semampu yang kita bisa dan setelah itu kita menyerahkan segala bentuk apapun yang akan terjadi pada diri kita hanya kepada Allah SWT, serta meyakini bahwa apapun yang Allah SWT berikan itu merupakan yang terbaik untuk kita dan selalu ada hikmah disetiap apa yang Allah SWT berikan untuk kita.

d. Sikap dalam mengambil keputusan.

Dalam Islam ketika sudah baligh itu artinya segala amal baik dan buruk sudah dihitung. Dan segala yang dilakukan akan diminta pertanggung jawaban, Tentu apa saja yang dikerjakan dan lakukan dalam hidup dan kehidupan di dunia ini, mesti kelak di hari kiamat atau hari kemudian akan diminta pertanggungjawabkan di hadapan

Allah SWT oleh karena itu dalam hidup dan kehidupan di dunia ini, perlu mempersiapkan diri menghadapi kehidupan negeri akhirat, tempat yang kekal abadi, karena setiap manusia yang hidup di dunia ini akan diminta pertanggungjawabannya dari segala tingkah laku dan perbuatan yang pernah dikerjakan di dunia ini. Tidak satupun yang lolos dari pertanyaan dan pertanggungjawaban di hadapan Allah SWT. Maka dengan demikian ketika ada permasalahan maka kita harus memikirkan terlebih dahulu sebelum kita bertindak atau mengambil keputusan.

Dan ketika kita sudah melakukan suatu tindakan atau mengambil suatu keputusan atas permasalahan yang dialami maka jangan pernah kita merasa menyesal atas keputusan yang kita ambil. Jika seseorang telah mencurahkan seluruh usaha untuk melakukan suatu amalan, namun hasil yang diperoleh tidak sesuai keinginan, maka pada saat ini hendaklah ia menyandarkan segala urusannya pada Allah karena hanya Dia-lah yang menakdirkan segalanya. Oleh karena itu, maksud hadits ini adalah: “Jika engkau telah mencurahkan seluruh usahamu, juga tidak lupa meminta pertolongan pada Allah, lalu hasilnya tidak tercapai, maka janganlah engkau katakan: ‘*Seandainya aku melakukan demikian, maka nanti akan demikian dan demikian*’.”

Ketetapan mengenai hal ini telah ada, tidak mungkin hal tersebut dirubah kembali. Urusan tersebut telah ditetapkan di Lauh Al Mahfuzh sebelum penciptaan langit dan bumi 50.000 tahun yang lalu.

Adapun Tahap-tahap dalam memberikan layanan informasi adalah sebagai berikut :

a. Tahap Persiapan

- 1) Menetapkan tujuan dan isi informasi termasuk alasan-alasannya
- 2) Mengidentifikasi sasaran (siswa) yang akan menerima informasi
- 3) Mengetahui sumber-sumber informasi
- 4) Menetapkan teknik penyampaian informasi
- 5) Menetapkan jadwal dan waktu kegiatan
- 6) Menetapkan ukuran keberhasilan

b. Tahap Pelaksanaan

- 1) Usahakan menarik minat dan perhatian para siswa
- 2) Berikan informasi secara sistematis, dan sederhana sehingga jelas isi dan manfaatnya
- 3) Berikan contoh yang berhubungan dengan kehidupan siswa sehari-hari
- 4) Bila menggunakan yang berpusat pada siswa (karyawisata dan pemberian tugas), harus dipersiapkan sebaik mungkin sehingga setiap siswa mengetahui apa yang harus dipersiapkan, apa yang harus dicatat dan apa yang harus dilakukan
- 5) Bila menggunakan teknik langsung atau tak langsung usahakan tidak terjadi kekeliruan. Informasi yang keliru dan diterima siswa, sukar untuk mengubahnya

- 6) Usahakan selalu bekerja sama dengan guru mata pelajaran, dan wali kelas, agar isi informasi yang diberikan guru, wali kelas dan guru Bimbingan Konseling tidak saling bertentangan atau ada keselarasan antara sumber informasi.

c. Tahap Evaluasi

- 1) Pembimbing mengetahui hasil pemberian informasi
- 2) Pembimbing mengetahui efektifitas suatu teknik
- 3) Pembimbing mengetahui apakah persiapannya sudah cukup matang atau masih banyak kekurangan
- 4) Pembimbing mengetahui kebutuhan siswa akan informasi lain atau informasi yang sejenis
- 5) Bila dilakukan evaluasi, siswa merasa perlu memperhatikan lebih serius, bukan sambil lalu. Dengan demikian timbul sikap positif dan menghargai isi informasi yang diterimanya.

#### **D. Populasi dan Sampel**

##### 1. Populasi

Populasi Menurut Sugiyono, populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Pada penelitian ini populasinya siswa kelas XI IPA 3 yang berjumlah 31 orang.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Ibid, 117

## 2. Sampel

Menurut Suharsimi Arikunto sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Alasan mengambil total sampling karena menurut Sugiyono jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya. Sampel yang diambil dari penelitian ini adalah semua siswa kelas XI IPA 3 yaitu 31 siswa.

## E. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mengumpulkan data yang berkaitan dengan penelitian di atas, maka peneliti menggunakan teknik sebagai berikut :

### 1. Angket (*Kuisisioner*)

Angket atau *kuisisioner* merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab.<sup>4</sup> Angket dibuat oleh peneliti yang isinya menyangkut penguatan *self control* siswa, dimana angket tersebut sifatnya tertutup, yang terdiri dari item positif dan item negatif beserta dilengkapi dengan empat pilihan jawaban yaitu : Selalu (SL), Sering

---

<sup>4</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan* , (Bandung : Alfabeta,2013), h.

(SR), Jarang (JR), Tidak Pernah (TP). Untuk pemberian skor tertinggi sampai skor terendah yaitu sebagai berikut :

**Tabel 3.2**  
**Skor Angket Siswa MAN Rejang Lebong**

No	Alternatif Jawaban	Skor Jawaban Positif	Skor Jawaban Negatif
1	Selalu	4	1
2	Sering	3	2
3	Jarang	2	3
4	Tidak pernah	1	4

Langkah-langkah pelaksanaan kuesioner atau skala adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti membuat daftar pertanyaan
- b. Setelah itu angket diberikan kepada responden
- c. Setelah selesai dijawab, hasil angket segera disusun untuk diolah sesuai standar yang diterapkan sebelumnya, kemudian disajikan dalam laporan penelitian.

Adapun kisi-kisi angket yang digunakan adalah sebagai berikut :

**Tabel 3.3**  
**Kisi-Kisi Angket *Self Control***

Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
		(+)	(-)	
<i>Behavioral Control</i>	1. Mengendalikan situasi/keadaan oleh diri sendiri	13, 20	1, 7	4
	2. Mampu mengontrol perilaku positif	4	10, 16	3
<i>Cognitif Control</i>	1. Menilai peristiwa melalui berbagai pertimbangan	17	5, 11	3
	2. Mampu melihat pengalaman yang tidak menyenangkan dari segi positif	2, 19	8, 14	4
<i>Decisional Control</i>	1. Mampu mengambil keputusan	3, 12	15	3
	2. Mampu mengambil tindakan secara positif atas permasalahan yang dihadapinya	9, 18	6	3
Jumlah			20	

#### F. Uji Validitas

Menurut Sugiyono, terdapat beberapa cara pengujian validitas instrumen yang dapat digunakan dalam penelitian, yaitu seagai berikut :

1. Pengujian validitas konstrak
2. Pengujian validitas isi
3. Pengujian validitas esternal

Untuk menguji validitas konstruksi, dapat digunakan dari ahli. Dalam hal ini setelah instrumen dikontuksi tentang aspek-aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori tertentu, maka selanjutnya dikonsultasikan dengan ahli. Para ahli diminta pendapatnya tentang instrumen yang telah disusun itu. Mungkin para ahli akan memberi keputusan : instrumen dapat digunakan tanpa perbaikan, ada perbaikan, dan mungkin di rombak total.

Dalam penelitian ini, validitas instrumen penelitian menggunakan pengujian validitas konstruksi melalui ahli yaitu pembimbing sebagai validatornya dan memberi keputusan bahwa instrumen yang telah disusun oleh peneliti dapat digunakan dengan melakukan perbaikan seperlunya pada item tertentu.

#### **G. Teknik Analisis Data**

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif maka untuk mengolah data-data yang ada dengan menggunakan statistik, karena hasil dari penelitian ini dapat dinyatakan dengan angka-angka yang dihitung dan dianalisis. Analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif.

Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk menggambarkan penguatan *self control* siswa kelas XI IPS 3 sebelum dan sesudah perlakuan berupa layanan informasi, dengan menggunakan persentase guna memperoleh gambaran umum tentang *self control*, maka untuk itu dilakukan

perhitungan rata-rata skor dengan rumus :

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

Keterangan :

P = Presentase yang dicapai

F = Frekuensi Jawaban

N = Jumlah Sampel<sup>5</sup>

#### H. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data digunakan untuk mengetahui sampel yang digunakan berasal dari populasi yang sama atau data berdistribusi normal atau tidak. Alat analisis yang digunakan untuk menguji normalitas data adalah dengan uji *kolmogorov-smirnov*. Sampel berdistribusi normal apabila  $\text{sig} > 0,05$ , sebaliknya dikatakan tidak normal apabila  $\text{sig} < 0,05$ .<sup>6</sup> Pengujian ini menggunakan program SPSS.

#### I. Uji Homogenitas

Uji homogenitas data adalah merupakan uji untuk memberikan informasi bahwa data penelitian masing-masing kelompok data berasal dari populasi yang tidak berbeda jauh keragamannya. Homogenitas data mempunyai makna bahwa data memiliki variasi atau keragaman nilai sama atau secara statistik sama.. hasil uji homogenitas yang baik apabil hasil uji

---

<sup>5</sup> Anas Sudjono, *Pengantar Statistik Penelitian*, (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2007), h. 43

<sup>6</sup> Singih Santoso, *Statistik Multivarat*, (Jakarta : PT Elex Media Komputindo, 2010), h. 43

tersebut nilai signifikansi  $>0,05$  maka data bisa dikatakan homogen.<sup>7</sup>

Pengujian ini menggunakan program SPSS.

#### **J. Uji Hipotesis**

Uji hipotesis adalah untuk menentukan keputusan apakah menolak atau menerima kebenaran dari pernyataan atau asumsi yang telah dibuat.

Pernyataan hipotesis terdiri dari hipotesis nol ( $H_0$ ) dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ).<sup>8</sup> Pengujian ini menggunakan program SPSS.

---

<sup>7</sup> Fajri Ismail, *Statistika Untuk Penelitian Pendidikan dan Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta : Prenamedia Group, 2018), h.201

<sup>8</sup> Johar Arifin, *SPSS24 Untuk Penelitian dan Skripsi*, (Jakarta : PT Elex Media Komputindo, 2017), h. 18

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Tempat Penelitian**

##### **1. Profil Sekolah MAN Rejang Lebong**

- a. Nama Sekolah : MAN Rejang Lebong
- b. Alamat : Jln. Letjend. Suprpto No 81
  - Kelurahan/Kecamatan : Talang Rimbo Baru/ Curup
  - Kabupaten : Rejang Lebong
  - Kode Pos : 39113
  - Provinsi : Bengkulu
- c. Status Sekolah : Negeri
- d. Tahun Berdiri : 1992
- e. Tahun beroperasi : 1992
- f. Status Tanah : Milik Sendiri
- g. Kepala Sekolah : H. Saidina Ali, M.Pd

##### **2. Visi dan Misi Madrasah**

- a. Visi MAN Rejang Lebong

Mewujudkan siswa/siswi MAN Rejang Lebong yang Islami, Berakhlak Mulia, Cerdas dan Kompetitif.
- b. Misi MAN Rejang Lebong
  - 1) Meningkatkan kualitas pemahaman dan pengamalan ajaran Islam.
  - 2) Meningkatkan mutu pendidikan sesuai dengan tuntutan masyarakat dan pengembangan IPTEK dengan mengedepankan IMTAQ.

- 3) Menciptakan lulusan madrasah yang berprestasi akademik mampu bersaing dan berakhlak mulia.
- 4) Menghasilkan lulusan yang terampil, mandiri, dan berperan aktif dalam masyarakat.

### 3. Sarana Prasarana

#### a. Tanah dan Bangunan

Luas Tanah	: 9.878 m <sup>2</sup> .
Luas Bangunan	: 3.288 m <sup>2</sup> .
Lapangan Olah Raga	: 610 m <sup>2</sup> .
Halaman	: 5.980 m <sup>2</sup> .
Pagar	: 545 m <sup>2</sup> .

#### b. Gedung Madrasah

Bangunan Madrasah pada umumnya dalam kondisi baik dengan rincian sebagai berikut:

**Tabel 4.1**  
**Rincian gedung Madrasah**

Nama Bangunan		Ruang	Kondisi
Luas Bangunan	:	3.613 m <sup>2</sup>	
Ruang Kepala Madrasah	:	72 m <sup>2</sup>	Baik
Ruang TU	:	78 m <sup>2</sup>	Baik
Ruang Kelas	:	1.152 m <sup>2</sup>	Baik
Ruang Guru	:	224 m <sup>2</sup>	Baik
Ruang Lab.IPA	:	180 m <sup>2</sup>	Baik

Ruang Perpustakaan	:	144 m <sup>2</sup>	Baik
Ruang Masjid	:	100 m <sup>2</sup>	Baik
Ruang Lab.Multimedia	:	110 m <sup>2</sup>	Baik
Ruang Lab. Bahasa	:	110 m <sup>2</sup>	Baik
Ruang Serba guna	:	224 m <sup>2</sup>	Baik
Ruang Praktik Menjahit	:	72 m <sup>2</sup>	Baik
Ruang BK	:	38 m <sup>2</sup>	Baik
Ruang Wakil Kepala	:	48 m <sup>2</sup>	Baik
Ruang Rumah Dinas Kepala	:	72 m <sup>2</sup>	Rusak Ringan
Ruang Rumah Penjaga	:	48 m <sup>2</sup>	Baik
Ruang Asrama Putri	:	228 m <sup>2</sup>	Baik
Ruang OSIS	:	32 m <sup>2</sup>	Baik
Ruang UKS	:	15 m <sup>2</sup>	Baik
Ruang Gudang	:	72 m <sup>2</sup>	Baik
Ruang Koperasi	:	67 m <sup>2</sup>	Baik
WC	:	78 m <sup>2</sup>	Baik

c. Jumlah Guru MAN Rejang Lebong

Guru Negeri Dep. Agama	:	25	Orang.
Guru DPK	:	2	Orang.
Guru Honor	:	31	Orang.
Pegawai Negeri	:	4	Orang.
Pegawai Honor	:	7	Orang.

## d. Siswa

**Tabel 4.2**  
**Data Siswa Kelas X**

No	Kelas X	L	P	Jumlah
1.	X Bahasa	8	24	32
2.	X IPA 1	8	26	34
3.	X IPA 2	8	24	32
4.	X IPA 3	9	20	29
5.	X IPS 1	13	22	35
6.	X IPS 2	10	25	35
7.	X IPS 3	11	20	31
8.	X Agama	7	26	33
<b>Jumlah</b>		<b>74</b>	<b>187</b>	<b>261</b>

**Tabel 4.3**  
**Data Siswa Kelas XI**

No	Kelas XI	L	P	Jumlah
1.	XI Bahasa	6	29	35
2.	XI IPA 1	5	27	32

3.	XI IPA 2	-	32	32
4.	XI IPA 3	15	16	31
5.	XI IPS 1	14	21	35
6.	XI IPS 2	14	17	31
7.	XI IPS 3	12	21	33
8.	XI Agama	13	24	37
<b>Jumlah</b>		<b>79</b>	<b>187</b>	<b>266</b>

**Tabel 4.4**  
**Data siswa kelas XII**

No	Kelas XII	L	P	Jumlah
1.	XII Bahasa	7	33	40
2.	XII IPA 1	1	41	42
3.	XII IPA 2	8	37	45
4.	XII IPA 3	17	23	40
5.	XII IPS 1	6	34	40
6.	XII IPS 2	14	26	40
7.	XII IPS 3	14	25	39
8.	XII Agama	14	24	38

<b>Jumlah</b>	<b>81</b>	<b>243</b>	<b>324</b>
---------------	-----------	------------	------------

## B. Deskripsi Data

### 1. Deskripsi Data Hasil Validitas Angket

Pada penelitian ini uji validitas yang peneliti gunakan yaitu uji validitas konstruksi. Dalam uji validitas konstruksi ini dapat digunakan dari ahli. Dalam hal ini setelah instrumen dikontuksi tentang aspek-aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori tertentu, maka selanjutnya dikonsultasikan dengan ahli. Para ahli diminta pendapatnya tentang instrumen yang telah disusun. Mungkin para ahli akan memberi keputusan : instrumen dapat digunakan tanpa perbaikan, ada perbaikan, dan mungkin di rombak total. Setelah peneliti memberikan instrumen angket kepada pembimbing, terdapat perbaikan tentang pemilihan kosa kata, maka dari itu peneliti melakukan perbaikan terhadap apa yang disarankan oleh pembimbing.

### 2. Diskripsi Data *Pre Test Self Control*

Adapun data *pre test self control* siswa kelas XI IPA3 terdapat pada tabel di bawah ini :

**Tabel 4.5**  
**Data *Pre Test Self Control***

<b><i>PRE TEST</i></b>		<b>Statistic</b>
Mean		47.74
95% Confidence	Lower Bound	47.19

<b>HASIL SELF CONTROL</b>	Interval for Mean	Upper Bound	48.29
	5% Trimmed Mean		47.77
	Median		48.00
	Variance		2.265
	Std. Deviation		1.505
	Minimum		45
	Maximum		50
	Range		5
	Interquartile Range		2
	Skewness		-.218
Kurtosis		-.775	

Pada tabel di atas didapatkan data *pre test self control* siswa kelas XI IPA3 melalui aplikasi SPSS. Pada data *pre test self control* siswa didapatkan hasil mean yaitu 47.74, median yaitu 48.00, standar deviasi yaitu 1.505, skor minimum yaitu 45 dan skor maximum yaitu 50.

Setelah diketahui nilai mean dan standar deviasi, maka langkah selanjutnya adalah menemukan tingkat *self control* siswa kelas XI IPA3 MAN Rejang Lebong adalah sebagai berikut :

$$\text{Sangat tinggi} = M + 1.SD$$

$$= 47,74 + 1.1,50$$

$$= 49,24$$

$$\text{Tinggi} = M + 0,5.SD$$

$$= 47,74 + 0,5.1,50$$

$$= 48,49$$

$$\begin{aligned} \text{Sedang} &= M - 0.5SD \\ &= 47,74 - 0.5 \cdot 1,50 \\ &= 47,74 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Rendah} &= M - 1.5SD \\ &= 47,74 - 1.5 \cdot 1,50 \\ &= 46,99 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Sangat rendah} &= M - 2SD \\ &= 47,74 - 2 \cdot 1,50 \\ &= 45,24 \end{aligned}$$

Berdasarkan dari hasil di atas tingkat *self control* dari siswa MAN Rejang Lebong sebelum diberikannya layanan informasi apakah tergolong sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah dapat dirangkum pada tabel di bawah ini :

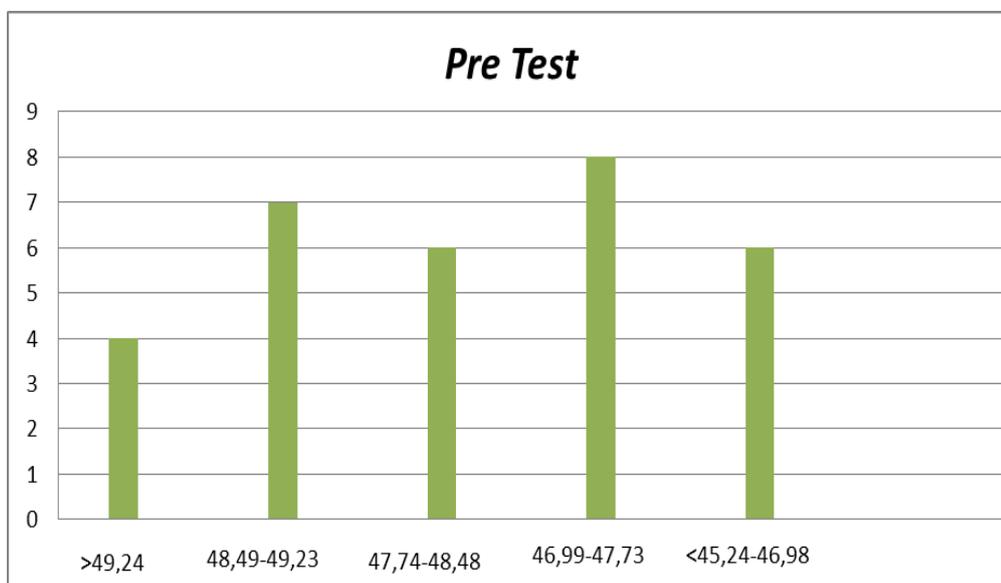
**Tabel 4.6**  
**Kategori Tingkat *Self Control Pre Test* Siswa kelas XI IPA 3**

No	Rentang Skor	F	%	Kategori
1	> 49,24	4	12,90	Sangat Tinggi
2	48,49-49,23	7	22,58	Tinggi
3	47,74-48,48	6	19,36	Sedang

<b>4</b>	46,99-47,73	8	25,80	Rendah
<b>5.</b>	<45,24-46,98	6	19,36	Sangat Rendah
	<b>JUMLAH</b>	<b>31</b>	<b>100</b>	

*Self control* siswa sebelum diberikannya layanan informasi dapat dilihat pada gambar histogram dibawah ini :

**Gambar 4.1**  
**Histogram *Pre Test Self Control***



### 3. Deskripsi Data *Post Test Self Control*

Adapun data *post test self control* siswa kelas XI IPA3 terdapat pada tabel di bawah ini :

**Tabel 4.7**  
**Data *Post Test Self Control***

	<i>POST TEST</i>	<b>Statistic</b>
<b>HASIL SELF CONTROL</b>	Mean	60.23
	95% Lower Confidence Bound	59.56
	Interval for Upper Mean Bound	60.89
	5% Trimmed Mean	60.29
	Median	60.00
	Variance	3.314
	Std. Deviation	1.820
	Minimum	56
	Maximum	63
	Range	7
	Interquartile Range	3
	Skewness	-.359
	Kurtosis	-.458

Pada tabel di atas didapatkan data *post test self control* siswa kelas XI IPA3 melalui aplikasi SPSS. Pada data *post test self control* siswa didapatkan hasil mean yaitu 60.23, median yaitu 60.00, standar deviasi yaitu 1.820, skor minimum yaitu 56 dan skor maksimum yaitu 63.

Setelah diketahui nilai mean dan standar deviasi, maka langkah selanjutnya adalah menemukan tingkat *self control* siswa kelas XI IPA3 MAN Rejang Lebong adalah sebagai berikut :

$$\begin{aligned} \text{Sangat tinggi} &= M + 1.SD \\ &= 60,23+1.1,82 \\ &= 62,05 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Tinggi} &= M + 0,5.SD \\ &= 60,23+0,5.1,82 \\ &= 61,14 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Sedang} &= M -0.SD \\ &= 60,23-0.1,82 \\ &= 60,23 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Rendah} &= M - 0,5.SD \\ &= 60,23-0,5.1,82 \\ &= 59,32 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Sangat rendah} &= M - 1.SD \\ &= 60,23-1.1,82 \\ &= 58,41 \end{aligned}$$

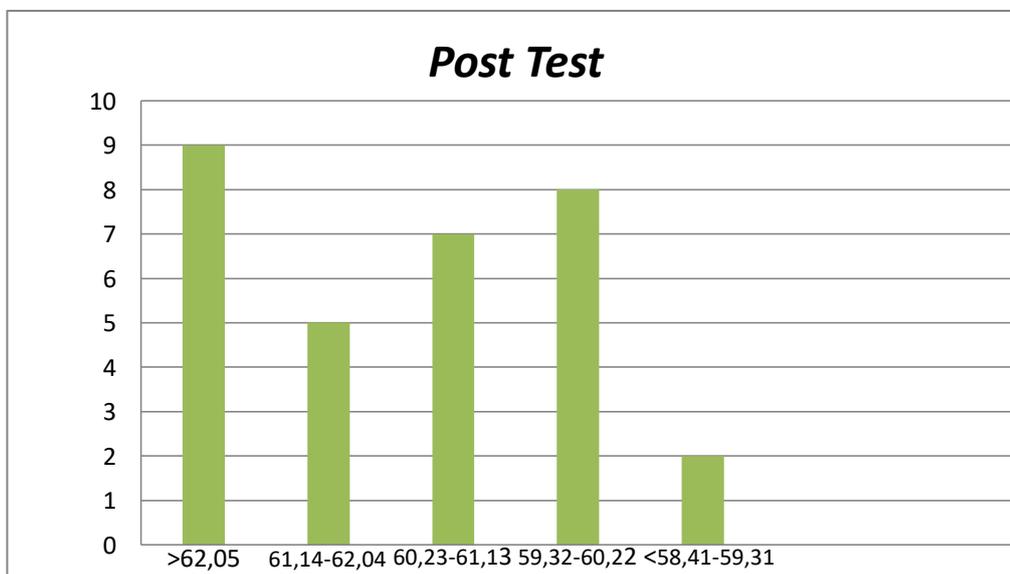
Berdasarkan dari hasil di atas tingkat *self control* dari siswa MAN Rejang Lebong setelah diberikannya layanan informasi apakah tergolong sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah dapat dirangkum pada tabel di bawah ini :

**Tabel 4.8**  
**Kategori Tingkat *Self Control* Post Test Siswa kelas XI IPA 3**

No	Rentang Skor	F	%	Kategori
1	>62,05	9	29,04	Sangat Tinggi
2	61,14-62,04	5	16,13	Tinggi
3	60,23-61,13	7	22,58	Sedang
4	59,32-60,22	8	25,80	Rendah
5.	<58,41-59,31	2	6,45	Sangat Rendah
	<b>JUMLAH</b>	<b>31</b>	<b>100</b>	

*Self control* siswa setelah diberikannya layanan informasi dapat dilihat pada gambar histogram dibawah ini :

**Gambar 4.2**  
**Histogram *Post Test* *Self Control***



## C. Pengujian Persyaratan Analisis Data

### 1. Uji Normalitas

Adapun uji normalitas yang peneliti gunakan yaitu menggunakan aplikasi SPSS, yaitu pada tabel di bawah ini :

**Tabel 4.9**  
**Uji Normalitas**

<b><i>PRE TEST DAN POST TEST</i></b>	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Statistic	df	Sig.
	.153	31	.061
.128	31	.200*	

Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas kolmogorov-smirnov, yaitu jika nilai signifikansi (sig) > 0,05, maka data berdistribusi normal. Dilihat dari hasil uji normalitas yang peneliti lakukan pada aplikasi SPSS didapatkan bahwa signifikansi (sig) yang didapatkan yaitu lebih besar dari > 0,05 yaitu pada *pre test* 0,061 dan pada *post test* 0,200, jadi dengan demikian data berdistribusi normal.

## 2. Uji Homogenitas

Adapun uji homogenitas yang peneliti gunakan yaitu menggunakan aplikasi SPSS, yaitu pada tabel di bawah ini :

**Tabel 4.10**  
**Uji Homogenitas**

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.895	1	60	.348

Adapun dasar pengambilan keputusan yaitu jika nilai signifikansi (Sig) lebih dari 0,05, maka distribusi data homogen. Dilihat dari hasil uji homogenitas yang peneliti lakukan pada aplikasi SPSS didapatkan bahwa signifikansi (sig) yang didapatkan yaitu lebih besar dari  $> 0,05$  yaitu 0,348, jadi dengan demikian distribusi data homogen.

## D. Uji Hipotesis

Adapun uji hipotesis yang peneliti gunakan yaitu melalui aplikasi SPSS, yaitu pada tabel di bawah ini :

**Tabel 4.11**  
**Uji Hipotesis**

	Test Value = 0					
					95% Confidence Interval of the Difference	
	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Lower	Upper
HASIL SELF CONTROL	65.323	61	.000	53.984	52.33	55.64

Jika nilai  $t_{hitung}$  lebih besar daripada  $t_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima. Dalam uji hipotesis yang peneliti lakukan mendapatkan hasil  $t_{hitung}$  yaitu 65,323 dengan  $t_{tabel}$  1,69913. Jadi nilai  $65,323 > 1,69913$  maka  $H_0$  diterima. Dalam penelitian ini  $H_0$  peneliti yaitu, layanan informasi berbasis nilai-nilai Islam berpengaruh dalam penguatan *self control* siswa MAN Rejang Lebong. Jadi dengan demikian  $H_0$  hipotesis peneliti diterima.

## **E. Pembahasan Penelitian**

### **1. *Self Control* Siswa Sebelum diberikan Layanan Informasi**

Dari hasil temuan yang peneliti dapatkan bahwasanya sebelum diberikannya layanan informasi, siswa masih banyak yang belum bisa dalam mengendalikan dirinya ketika sedang marah sehingga selalu berkata kasar saat sedang marah serta melampiaskannya dengan orang lain, tidak dapat tenang ketika menghadapi masalah yang membuat siswa selalu menghindar ketika mendapatkan masalah, dan ketika siswa mengambil suatu keputusan atau perbuatan selalu tergesa-gesa tanpa berfikir panjang sebelumnya.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Evi Aviyah dan Muhammad Farid, bahwasanya suatu kenakalan remaja adalah kecenderungan remaja untuk melakukan tindakan yang melanggar aturan yang dapat mengakibatkan kerugian dan kerusakan baik terhadap dirinya sendiri maupun orang lain yang dilakukan remaja rentang usia 13–17 tahun. Remaja yang berperilaku nakal diindikasikan memiliki tingkat religiusitas yang rendah dan kontrol diri yang rendah. Salah satu faktor yang mempengaruhi kenakalan remaja adalah

kontrol diri. Remaja yang gagal dalam mengembangkan kontrol diri yang cukup dalam hal tingkah laku berarti gagal dalam mempelajari perilaku yang dapat diterima dan perilaku yang tidak dapat diterima oleh masyarakat. Hal ini menunjukkan bahwa ternyata kontrol diri mempunyai peran penting dalam kenakalan remaja. Kontrol diri menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan koqnitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan. Individu dengan kontrol diri tinggi sangat memperhatikan cara-cara yang tepat dalam berperilaku.<sup>1</sup>

Jadi dari teori di atas dijelaskan bahwasanya *self control* mempengaruhi siswa melakukan kecenderungan untuk melakukan tindakan yang melanggar aturan yang dapat mengakibatkan kerugian dan kerusakan baik terhadap dirinya sendiri maupun orang lain seperti kenakalan remaja contohnya. Dan dalam penelitiannya disebutkan bahwa faktor pemahaman agama atau religiusitas dapat mempengaruhi *self control*. Maka dari itu peneliti dalam penelitian ini ingin melihat bagaimana *self control* siswa sebelum dan sesudah diberikannya layanan informasi mengenai penguatan *self control* berbasis nilai-nilai Islam.

## **2. Self Control Siswa Setelah diberikan Layanan Informasi**

Setelah mendapatkan data dari hasil angket *pre test*, maka peneliti memberikan suatu perlakuan atau (*treatment*) kepada siswa kelas XI IPA3

---

<sup>1</sup> Evi Aviyah, Muhammad Farid, *Religiusitas, Kontrol Diri dan Kenakalan Remaja*”, (Persona Jurnal Psikologi Indonesia, Vol 3, 2014), h. 128

yaitu layanan informasi. Peneliti memberikan layanan informasi kepada siswa kelas XI IPA3 dengan mengirim video menggunakan metode ceramah dan kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dalam group whatsapp. Layanan informasi yang peneliti berikan kepada siswa yaitu sebanyak 4 kali dengan materi yang sesuai dengan tujuan penelitian. Materi pertama layanan informasi yaitu berkenaan tentang pentingnya *self control* dalam kehidupan, dalam pemberian layanan informasi ini ternyata memang banyak siswa yang belum mengetahui apa itu *self control* dan pentingnya *self control* dalam kehidupan. Kemudian setelah diberikannya layanan informasi yang pertama selang sehari peneliti memberikan layanan informasi yang kedua dengan materi bagaimana cara mengendalikan hawa nafsu, karena materi ini sangat berkaitan dengan *self control* dalam pandangan Islam. Kemudian selanjutnya layanan informasi ketiga yaitu dengan materi bagaimana cara penguatan *self control* dengan nilai-nilai Islam dan layanan informasi yang keempat yaitu mengenai bagaimana cara mengambil keputusan. Jadi setelah siswa telah mendapatkan pemahaman mengenai apa itu *self control* dan mengapa *self control* itu sangat penting dalam kehidupan, maka selanjutnya peneliti ingin siswa dapat mengetahui cara-cara yang dapat dilakukan untuk dapat menguatkan *self control* mereka. Banyak dari mereka yang sangat antusias ketika kegiatan ini berjalan, hal ini ditandai dengan respon atau tanggapan dari mereka ketika kegiatan berlangsung.

Layanan informasi adalah pemberian informasi tentang berbagai hal yang dipandang bermanfaat bagi konseli yang memberikan sejumlah informasi

kepada siswa agar mereka memiliki informasi yang memadai baik informasi tentang dirinya maupun informasi lingkungannya melalui komunikasi langsung maupun tidak langsung. Layanan informasi bertujuan membantu siswa memperoleh informasi informasi yang berkenaan dengan pribadi, sosial, belajar dan karir. Sehingga informasi yang diterima oleh siswa merupakan bantuan dalam membuat keputusan secara tepat.<sup>2</sup>

Jadi dengan demikian pemberian layanan informasi disini untuk memberikan informasi mengenai *self control* dan bagaimana cara penguatan *self control* berbasis nilai-nilai Islam pada siswa kelas XI IPA3 agar siswa dapat menerima pemahaman serta pengetahuan mengenai penguatan *self control* berbasis nilai-nilai Islam. Tujuan pemberian layanan informasi disini yaitu peneliti ingin melihat bagaimana penguatan *self control* siswa sebelum dan sesudah pemberian layanan informasi dan bagaimana perbandingannya. Kemudian setelah diberikannya perlakuan atau suatu *treatment* kepada siswa kelas XI IPA3, maka selanjutnya peneliti memberikan angket *post test* kepada siswa kelas XI IPA3

Setelah diberikannya layanan informasi pada siswa dapat dilihat bahwasanya siswa mampu memikirkan hal-hal yang menyenangkan disaat sedang jengkel, tetap merasa tenang ketika sedang menghadapi banyak masalah, tidak tergesa-gesa dalam mengambil keputusan, dapat mengelola dan mengendalikan emosi sehingga tidak berkata kasar dan tidak melampiaskan

---

<sup>2</sup> Reza Muttaqin, dkk, *Keefektifan Layanan Informasi Karier Berbantuan Video Interaktif dan Live Modeling untuk Meningkatkan Pemahaman Karier Siswa SMP*, (Semarang: UNNES, Vol.2, 2017),h. 177

dengan orang lain, dan tidak merasa kecewa bila menghadapi suatu kegagalan serta dapat mendengarkan nasihat dan saran dari orang lain dan dapat menggunakan waktu untuk hal-hal yang lebih bermanfaat.

Jadi setelah diberikannya layanan informasi dapat dilihat adanya perbedaan *self control* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan informasi mengenai tentang *self control* dan bagaimana cara penguatan *self control* berbasis nilai-nilai Islam. Dapat dikatakan layanan informasi memberikan pengaruh terhadap penguatan *self control* siswa kelas XI IPA3.

Seperti dalam penelitian yang dilakukan oleh Rina Aristiani, bahwasanya layanan informasi yang diperoleh siswa dapat dipergunakan sebagai bahan pertimbangan dan pengambilan keputusan artinya penguasaan informasi tersebut dapat digunakan untuk pemecahan masalah, untuk mencegah timbulnya masalah, untuk mengembangkan dan memelihara potensi yang ada dan memungkinkan siswa mengaktualisasikan dirinya.<sup>3</sup>

Jadi dengan pemberian layanan informasi pada siswa yaitu agar siswa dapat menerima serta memahami informasi berkenaan dengan *self control*, artinya setelah menerima layanan siswa dapat memiliki berbagai informasi tentang *self control* dan penguatan *self control* dalam nilai-nilai Islam, sehingga dengan adanya pemahaman dan pengetahuan yang siswa dapatkan setelah diberikannya layanan informasi maka siswa dapat mengetahui serta

---

<sup>3</sup> Rina Aristiani, *Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual*, (Kudus : Program Studi BK FKIP Universitas Muria Kudus, Vol. 2, 2016), h. 187

menjadi bahan pertimbangan dan juga sebagai pengambilan keputusan bagi siswa dalam bertindak. Maka dari itu pemberian layanan informasi berbasis nilai-nilai Islam pada siswa dapat menjadikan penguatan *self control* pada siswa.

### **3. Perbandingan *Self Control* Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Layanan Informasi**

Sebelum diberikannya perlakuan, pada kelas yang diteliti diberikan *pre test* dengan tujuan untuk mengetahui kemampuan awal masing-masing siswa tersebut. Hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil kemampuan awal rata-rata (mean) siswa adalah sebesar 47.74, median yaitu 48.00, standar deviasi yaitu 1.505, skor minimum yaitu 45 dan skor maximum yaitu 50. Hal ini menunjukkan bahwa pada kelas XI IPA3 siswa mempunyai kemampuan awal yang rendah yaitu pada berfikir sebelum bertindak, kemampuan mengelola emosi, perilaku terhadap orang lain, dan kemampuan dalam menghadapi masalah. Setelah diberikan *pre test* pada kelas tersebut, kemudian diberikan *treatment* atau sebuah perlakuan yaitu dengan menggunakan layanan informasi. Setelah diberikan perlakuan, maka kelas tersebut diberikan *post test* yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan akhir siswa setelah diberikan perlakuan. Hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil kemampuan akhir rata-rata (mean) siswa adalah sebesar 60.23, median yaitu 60.00, standar deviasi yaitu 1.820, skor minimum yaitu 56 dan skor maximum yaitu 63. Hal ini menunjukkan bahwa pada kelas XI IPA3 mempunyai kemampuan akhir yang relatif tinggi dibandingkan dengan kemampuan awal siswa. Kemampuan

tersebut yaitu berfikir sebelum bertindak, kemampuan dalam mengelola emosi, perilaku terhadap orang lain, dan kemampuan dalam menghadapi masalah, serta menggunakan waktu untuk melakukan hal-hal yang bermanfaat. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa pemberian layanan informasi pada siswa kelas XI IPA3 dapat menjadikan peningkatan serta penguatan *self control* siswa.

**Tabel 4.12**

**Persentase *Self Control* Sebelum dan Sesudah diberikan Layanan Informasi Siswa Kelas XI IPA<sup>3</sup>**

Pre Test			Post Test			Kategori
Rentang Skor	F	%	Rentang Skor	F	%	
> 49,24	4	12,90	>62,05	9	29,04	Sangat Tinggi
48,49-49,23	7	22,58	61,14-62,04	5	16,13	Tinggi
47,74-48,48	6	19,36	60,23-61,13	7	22,58	Sedang
46,99-47,73	8	25,80	59,32-60,22	8	25,80	Rendah
<45,24-46,98	6	19,36	<58,41-59,31	2	6,45	Sangat Rendah
<b>Jumlah</b>	<b>31</b>	<b>100</b>	<b>Jumlah</b>	<b>31</b>	<b>100</b>	

Dari tabel di atas dapat dilihat persentase perbandingan siswa kelas XI IPA3 sebelum dan sesudah diberikannya layanan informasi. Dari hasil rentang skor yang diperoleh siswa kelas XI IPA3 menunjukkan hasil yang meningkat sebelum dan sesudah diberikannya layanan informasi pada siswa.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, setelah peneliti menganalisis data-data yang diperoleh dengan alat pengumpul data berupa angket, maka dapat peneliti tarik kesimpulan sebagai berikut :

1. *Self control* siswa kelas XI IPA3 sebelum diberikannya layanan informasi (*pre test*) yaitu dengan perolehan rata-rata(mean) 47.74, median yaitu 48.00, standar deviasi yaitu 1.505, skor minimum yaitu 45 dan skor maximum yaitu 50. Dan untuk perolehan rentang skornya yaitu >49,24 untuk kategori sangat tinggi, 48,49 untuk kategori tinggi, 47,74 untuk kategori sedang, 46,99 untuk kategori rendah dan <45,24 untuk kategori sangat rendah.
2. *Self control* siswa kelas XI IPA3 sesudah diberikannya layanan informasi (*post test*) yaitu dengan perolehan rata-rata (mean) yaitu 60.23, median yaitu 60.00, standar deviasi yaitu 1.820, skor minimum yaitu 56 dan skor maksimum yaitu 63. Dan untuk perolehan rentang skornya yaitu >62,05 untuk kategori sangat tinggi, 61,14 untuk kategori tinggi, 60,23 untuk kategori sedang, 59,32 untuk kategori rendah, dan <58,41 untuk kategori sangat rendah.
3. Perbandingan *self control* siswa sebelum dan sesudah diberikannya layanan informasi yaitu dari hasil perolehan rata-rata (mean) yang pada *pre test* yaitu 47,74 sedangkan pada *post test* yaitu rata-rata (mean) yang diperoleh yaitu

60,23. Dan pada data *pre test* nilai maximum siswa yaitu 50 sedangkan pada data *post test* nilai maximum siswa yaitu 63, dalam hal ini antara sebelum dan sesudah diberikannya layanan informasi terdapat peningkatan hasil *self control* siswa. Maka dari itu dapat dikatakan bahwa pemberian *treatment* berupa layanan informasi dapat menjadi penguatan *self control* siswa kelas XI IPA3.

## **B. Saran**

Dengan tidak bermaksud menggurui, peneliti ingin memberikan saran-saran yang kiranya dapat memberikan manfaat kepada pihak-pihak yang terkait atas hasil penelitian ini. Adapun saran-saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut :

1. Kepada guru BK hendaknya dapat menambah kegiatan pemberian layanan informasi pada siswa khususnya mengenai pentingnya penguatan *self control* dalam kehidupan sehari-hari. Kemudian jika ada siswa yang masih rendah *self controlnya* setelah diberikannya layanan maka guru BK dapat memberikan layanan dan pendekatan secara khusus terhadap siswa tersebut, sehingga dapat mengetahui apa yang menjadi faktor penyebabnya dan berusaha untuk membantu siswa dalam mengatasi permasalahannya.
2. Kepada seluruh guru, kepala sekolah, wali kelas dan guru mata pelajaran agar dapat memberikan perhatian serta dukungan kepada siswa-siswa disekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah al-Yamani, *Sabar*, Jakarta : Qisthi Press, 2008
- Abdullah F. Hasan, *Meraih Keberkahan dan Kemuliaan Hidup dengan Berserah Diri*, (Jakarta : PT Elex Media Komputindo, 2014.
- Ahmad Yani, *Be Excellent Menjadi Pribadi Terpuji*, Depok : Al-Qalam, 2007
- Alaydrus, Ragwan Mohsen, *Membangun Kontrol Diri Remaja Melalui Pendekatan Islam dan Neuroscience*”, Psikologika, Vol. 22, 2017
- Alif, Muhammad Nur, *Belajar Beladiri*, Bandung : UPI Sumedang Press, 2019
- Al Rasyidin, 2008, *Pendidikan dan Konseling Islami*, Citapustaka Media Perintis, Bandung.
- Aristiani, Rina, *Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual*”, Kudus : Program Studi BK FKIP Universitas Muria Kudus, Vol. 2, 2016.
- Aroma, Iga Serpianing, Dewi Retno Suminar, *Hubungan Antara Tingkat Kontrol Diri dengan Kecenderungan Perilaku Kenakalan Remaja*”, Surabaya : Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan, Vol. 01, 2012.
- Assidiqi, Adika Fuad, *Me Go To Success My Self*, t.k, t.p, t.t.
- Aviyah, Evi, Muhammad Farid, *Religiusitas, Kontrol Diri dan Kenakalan Remaja*”, Persona Jurnal Psikologi Indonesia, Vol 3, 2014
- Fadillah, Galih Fajar, ‘Meningkatkan Pengendalian Diri Penerima Manfaat Melalui Bimbingan Kelompok Di Balai Rehabilitasi Mandiri’, *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 2.1, 2013.
- Fajarwati, *Selfi Hubungan Antara Self and ‘Hubungan Antara Self* , 2015.
- Farabi Al, Mohammad, 2018, *Pendidikan Orang Dewasa Dalam Al-Qur’an*, Kencana, Jakarta.
- Fathurahman, Akbar Muhammad, *Memahami dan Mengamalkan Islam Secara Komprehensif dan Terpadu*, Jakarta : PT Grasindo, 2016
- Fatimah, Dewi Nur, *Layanan Bimbingan Klasikal dalam Meningkatkan Self Control Siswa SMP Negeri 5 Yogyakarta*”, Yogyakarta : Hisbah Jurnal Bimbingan dan Konseling dan Dakwah Islam, Vol. 14, 2017.
- Febrini, Deni, *Bimbingan Konseling*, Yogyakarta: Teras, 2011
- Fitri, Lutfiana, *Pengaruh Interaksi Pembina Dengan Santri Terhadap Kontrol Diri Santri Pondok Pesantren Tebuireng Jombang.*” Skripsi (Malang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang, 2011.
- Hamonangan, Ronald Haries and Sigit Widarto, ‘JDPP’, 7.1 (2019).
- Harahap, Juli Yanti, *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Ketergantungan Internet Di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan*”, Medan : Jurnal Edukasi, Vol. 3, 2017.
- Hidayati, Richma, *Layanan Informasi Karir Membantu Peserta Didik Dalam Meningkatkan Pemahaman Karir*”, Konseling Gusjigang, Vol. 1, 2015.

- Majid, Akhlis Nurul, *Hubungan Antara Kontrol Diri (Self Control) Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa FTIK Jurusan PAI Angkatan 2012 IAIN Salatiga*, " Skripsi, Fak. Tarbiyah IAIN Salatiga, 2017.
- Makhsushoh, Irodatum, *Bimbingan Agama Islam Dalam Mengembangkan Kontrol Diri Anak di Panti Asuhan Darul Hadlonah Kabupaten Kendal*, "Skripsi, Fak. Dakwah UIN Walisongo, Semarang, 2018
- Makmun, Muhamad, 2013, *Pendidikan Dalam Perspektif Al-Qur'an*", Al-Afkar, Yogyakarta.
- Marsela, Ramadona Dwi and Mamat Supriatna, *'Kontrol Diri : Definisi Dan Faktor'*, Journal of Innovative Counseling, 3.2 (2019).
- Miftah Faridil, *Mukjizat Sabar*, Bandung : PT Mizan Pustaka, 2009.
- M. Ilyas, *Insan Ilahiah*, Jakarta : Muassasah Tanzhim, 2004
- M. Ridwan, *Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti*, Katalog dalam terbitan
- Muh. Nurrochid, *Pembinaan Agama Islam Dalam Meningkatkan Self Control Siswa Studi Kasus di SMP Muhammadiyah 3 Depok Sleman*", Yogyakarta : 2018
- Mutmainah, Isna, 2018, *Hubungan Self Control Terhadap Konformitas Remaja Di Kelurahan Pulau Panggang*." Skripsi. (Fak. Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Muttaqin, Reza, dkk, *Keefektifan Layanan Informasi Karier Berbantuan Video Interaktif dan Live Modeling untuk Meningkatkan Pemahaman Karier Siswa SMP*", Semarang: UNNES, Vol.2, 2017.
- Pratiwi, Siti, *Pengaruh Layanan Informasi Terhadap Keberhasilan Belajar Siswa Kelas X Madrasah Aliyah Negeri Dolok Masihul Tahun Ajaran 2017/2018*, " Skripsi, Fak Tarbiyah UIN Sumatera Utara, Medan, 2017.
- Pujawati, Zulva 'Tua Dan Perilaku Disiplin Pada Santri Di', *Journal Psikologi*, 4.2 (2016).
- Putri, Amita Darmawan dan Lukmawati, *Makna Sabar Bagi Terapis*", Palembang : Psikis-Jurnal Psikologi Islami, Vol. 1 , 2015
- Prayitno dan Amti, Erman *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, Jakarta : PT Rineka Cipta, 2004.
- Prayitno, *Seri Layanan Konseling dan Seri Kegiatan Pendukung Konseling*, Padang : Universitas Negeri Padang, 2004.
- Rif'at Syauqi Nawawi, *Kepribadian Qur'ani*, Jakarta : Amzah, 2015.
- Safitri, *Pengaruh Layanan Informasi Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa SMA Negeri 1 Hinai*", Skripsi. Fak. Tarbiyah uin Sumatera Utara, Medan, 2017.
- Sholikhin, Muhammad, *The Power of Sabar*, Solo : PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2009
- Subandi, *Sabar: Sebuah Konsep Psikologi*", Yogyakarta : Jurnal Psikologi, Vol. 38, 2011.
- Sudarsono, *Metode Penelitian Pendidikan*, Jakarta : Prenadamedia Group, 2016.

- Sudjono, Anas, *Pengantar Statistik Penelitian*, Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2007
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R&D*, Bandung : Alfabeta, 2011.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan* , Bandung : Alfabeta, 2013.
- Suharsimi, Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Yogyakarta : PT Rineka Cipta, 2002.
- Sukardi, “*Metodologi Penelitian Pendidikan*”, Jakarta : Bumi Aksara, 2010.
- Supriyanto, *Tawakal Bukan Pasrah*, Jakarta : Qultum Media, 2010.
- Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2007.
- Ulfa, Marya, *Meningkatkan Motivasi Belajar Melalui Layanan Informasi dengan Media Komik*”, Skripsi. (Fak Ilmu Pendidikan UNNES, Semarang, 2015.
- Wahyuni Indah, Ayu, 2018, *Peran Guru BK Dalam Mnegembangkan Self Control Siswa Di MTS Alwasliyah Bandar Khalifah Kabupaten Serdang Bedagai*, Skripsi, Medan.
- Yulia, Etikasari, 2018, *Kontrol Diri Remaja Penggemar K-Pop (K-Popers) (Studi Pada Penggemar K-Pop Di Yogyakarta)*.

# **LAMPIRAN**





IAIN CURUP

NO	TANGGAL	Hal-hal yang Dibicarakan	Paraf Pembimbing I	Paraf Mahasiswa
1	11/04/2020	Bab I, II, III		
2	15/04/2020	Revisi Bab I, II, III		
3	19/05/2020	Acc Bab I, II, III		
4	01/06/2020	BAB IV dan Bab V		
5	16/06/2020	Revisi Bab IV dan Bab V		
6	06/07/2020	Acc Bab IV dan bab V		
7	09/07/2020	Abstrak dan lampiran		
8	21/07/2020	Acc Daftar Isi		



IAIN CURUP

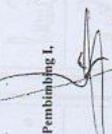
NO	TANGGAL	Hal-hal yang Dibicarakan	Paraf Pembimbing II	Paraf Mahasiswa
1	06/2020/02	Bab I: "Di yang dipisah dan di" yang digabung		
2	20/02/2020	Revisi Bab I lanjut Bab II		
3	27/03/2020	Revisi Bab II: "Tambah teori" dan lanjut bab III		
4	06/04/2020	Bab III: Tambahkan Rumus, dan tentukan cara memilih sample.		
5	28/06/2020	Bab IV		
6	06/07/2020	Revisi bab IV		
7	08/07/2020	Bab V, Abstrak		
8	09/07/2020	Acc Pembimbing I		

**IAIN CURUP**

**KARTU KONSULTASI PEMBIMBING SKRIPSI**

NAMA : Febriani Putri Utami  
 NIM : 16641015  
 FAKULTAS/JURUSAN : Tarbiyah / BKPI  
 PEMBIMBING I : Dr. Sartono, S.Ag., M.Pd.  
 PEMBIMBING II : Fadhila, M.Pd.  
 JUDUL SKRIPSI : Penguatan Self Control Berbasis Nilai-Nilai Islam Melalui Layanan Informasi Di MAN Rengas Lebong.

Kami berpendapat bahwa skripsi ini sudah dapat diajukan untuk ujian skripsi IAIN Curup.

Pembimbing I:   
 Pembimbing II: 

Dr. Sartono, S. Ag., M. Pd.  
 NIP. 19740921-200003 1 003

Fadhila, M. Pd.  
 NIP. 19760914 200801 2 011

**IAIN CURUP**

**KARTU KONSULTASI PEMBIMBING SKRIPSI**

NAMA : Febriani Putri Utami  
 NIM : 16641015  
 FAKULTAS/JURUSAN : Tarbiyah / BKPI  
 PEMBIMBING I : Dr. Sartono, S.Ag., M.Pd.  
 PEMBIMBING II : Fadhila, M.Pd.  
 JUDUL SKRIPSI : Penguatan Self Control Berbasis Nilai-Nilai Islam Melalui Layanan Informasi Di MAN Rengas Lebong.

\* Kartu konsultasi ini harap dibawa pada setiap konsultasi dengan pembimbing 1 atau pembimbing 2;

\* Diarjarkan kepada mahasiswa yang menulis skripsi untuk berkonsultasi sebanyak mungkin dengan pembimbing 1 minimal 2 (dua) kali, dan konsultasi pembimbing 2 minimal 5 (lima) kali dibuktikan dengan kolom yang di sediakan;

\* Agar ada waktu cukup untuk perbaikan skripsi sebelum diajukan diharapkan agar konsultasi terakhir dengan pembimbing dilakukan paling lambat sebelum ujian skripsi.



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP (IAIN) CURUP**  
**FAKULTAS TARBIYAH**

Jln. Dr. AK Gani No.01 Kotak Pos 108 Telp. (0732) 21010-21759 Fax.21010  
Homepage: <http://www.iaincurup.ac.id> Email: [admin@iaincurup.ac.id](mailto:admin@iaincurup.ac.id) Kode Pos  
39119

Nomor : 19/In.34/FT/PP.00.9/04/2020 15 April 2020  
Lampiran : Proposal dan Instrumen  
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. Kepala Kantor Kementerian Agama  
Rejang Lebong

Assalamualaikum Wr, Wb

Dalam rangka penyusunan skripsi S.1 pada Institut Agama Islam Negeri Curup :

Nama : Febriani Putri Utami  
NIM : 16641015  
Fakultas/Prodi : Tarbiyah / Bimbingan Konseling Penyuluhan Islam (BKPI)  
Judul Skripsi : Penuatan Self Control Berbasis Nilai nilai Islam melalui Layanan Informasi di MAN Rejang Lebong  
Waktu Penelitian : 15 April s.d 15 Juli 2020  
Tempat Penelitian : MAN Rejang Lebong

Mohon kiranya Bapak berkenan memberi izin penelitian kepada Mahasiswa yang bersangkutan.  
Demikian atas kerjasama dan izinnya diucapkan terimakasih

a.n Dekan

Wakil Dekan I,

H. Abdul Rahman, M.Pd.I

NIP. 19720704 200003 1 004

Tembusan : disampaikan Yth :

1. Rektor
2. Warek 1
3. Ka. Biro AUAK



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN REJANG LEBONG

Jalan S. Sukowati Nomor 62 Curup  
Telepon (0732) 21041 Faksimili (0732) 21041

SURAT IZIN PENELITIAN

Nomor: **779** /KK.07.03.2/TL.00/04/2020

Berdasarkan surat Dekan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup nomor :  
189/In.34/FT/PP.00.9/04/2020 tanggal 15 April 2020 perihal Permohonan Izin Penelitian  
, dengan ini memberikan izin penelitian kepada :

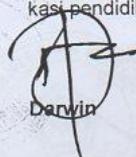
Nama : **Febriani Putri Utami**  
NIM : 16641015  
Jurusan/prodi : Tarbiyah /Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)  
Judul skripsi : Penguatan Self Control Berbasis Nilai-nilai Islam Melalui  
Layanan Informasi di MAN Rejang Lebong  
Waktu penelitian : 15 April s.d. 15 Juli 2020  
Tempat penelitian : MAN Rejang Lebong

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Sebelum melakukan peneliti harus melapor kepada kepala madrasah yang bersangkutan
2. Selama pelaksanaan peneliti tidak mengganggu kegiatan proses belajar mengajar yang dilaksanakan pada madrasah yang bersangkutan
3. Setelah selesai melaksanakan penelitian, agar menyampaikan hasil penelitian kepada kepala kantor kementerian agama kabupaten rejang lebong cq. Seksi pendidikan madrasah

Asli : surat izin peneliti ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan  
Madrasah

Curup , 20 April 2020  
a.n kepala  
kasi pendidikan Madrasah

  
Darwin

Tembusan :

1. Kepala Kantor Kementerian Agama Kab. Rejang Lebong
2. Dekan IAIN Curup
3. Arsip



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN REJANG LEBONG**  
**MADRASAH ALIYAH NEGERI REJANG LEBONG**  
Jl. Letjend. Suprpto No. 81 Telp. ( 0732 ) 21280-21281Curup  
Email : man\_curup@yahoo.co.id

**SURAT KETERANGAN PENELITIAN**  
Nomor :304/Ma.07.03/Kp.01.2/07/2020

Berdasarkan Surat Rekomendasi dari Dekan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Nomor: 189/In.34/FT/PP.00.9/04/2020. Tertanggal 20 April 2020. Maka yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Madrasah Aliyah Negeri Rejang Lebong:

Nama : H.Saidina Ali, M.Pd  
NIP : 196506061997031002  
Jabatan : Kepala MAN Rejang Lebong

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa:

Nama : Febriani Putri Utami  
NPM : 16641015  
Jurusan/ Prodi : Tarbiyah/ Bimbingan Konseling pendidikan Islam(BKPI)  
Judul Skripsi : **“Penguatan Self Control berbasis Nilai-nilai Islam Melalui layanan Informasi di MAN Rejang Lebong”**.

Telah selesai melaksanakan penelitian di Madrasah Aliyah Negeri Rejang Lebong dari tanggal 15 April s.d 15 Juli 2020.

Demikianlah surat keterangan ini di buat dengan sebenarnya, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Rejang Lebong, 22 Juli 2020  
Kepala,  
  
H. Saidina Ali, M.Pd



**LAMPIRAN :**

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)**

**BIMBINGAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM**

- A. Topik permasalahan/bahasan : **Pentingnya *Self Control* dalam Kehidupan**
- B. Bidang bimbingan : pribadi, belajar
- C. Jenis layanan : Informasi
- D. Fungsi layanan : Pemahaman dan preventif
- E. Tujuan layanan : Siswa-siswi dapat mengetahui pentingnya *self control* dalam kehidupan.
- F. Sarana layanan : siswa-siswi kelas XI IPA<sup>3</sup>
- G. Uraian kegiatan :
- Mahasiswa :
1. Salam pembuka dan doa
  2. Presentasi dengan menampilkan video
  3. Menjelaskan topic bahasan
  4. Tanya jawab
  5. Simpulan
- Siswa-siswi kelas XI IPA<sup>3</sup> :
1. Berpartisipasi dalam kegiatan
  2. Berpartisipasi dalam Tanya jawab
  3. Mendengarkan dan memahami materi yang disimpulkan
- H. Metode : Diskusi dan Tanya jawab
- I. Tempat penyelenggaraan layanan : Group Whatsapp

J. Waktu pelaksanaan

Hari : Kamis  
Tanggal :18 Juni 2020  
Pukul :12.30-Selesai  
Semester :VIII

K. Penyelenggaraan : Febriani Putri Utami

L. Pihak-pihak yang diselenggarakan dalam penyelenggaraan layanan: siswa-siswi

M. Alat dan perlengkapan yang digunakan : Whatsapp, Data, Video

N. Rencana penilaian dan tindak lanjut layanan :

Laiseg: siswa-siswi mengikuti layanan dengan baik dari awal sampai selesai.  
Laijapen: siswa-siswi aktif dalam pendapat dan tanggapan dan  
Laijapan: siswa-siswi mampu menjelaskan rasa semangat dan mampu memahaminya

O. Tindak lanjut : Mahasiswa akan terus memantau

perkembangan siswa-siswi dan mengadakan konseling bagi siswa-siswi yang membutuhkan konseling

P. Keterkaitan layanan/kegiatan pendukung : Himpunan data

Curup, Juni 2020

Mengetahui Mahasiswa

FEBRIANI PUTRI UTAMI

NIM.16641015

## **RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)**

### **BIMBINGAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM**

- A. Topik permasalahan/bahasan : **Cara dalam Mengendalikan  
Hawa Nafsu**
- B. Bidang bimbingan : pribadi, belajar
- C. Jenis layanan : Informasi
- D. Fungsi layanan : Pemahaman dan preventif
- E. Tujuan layanan : Siswa-siswi dapat mengetahui  
Cara dalam mengendalikan  
hawa nafsu
- F. Sarana layanan : siswa-siswi kelas XI IPA<sup>3</sup>
- G. Uraian kegiatan :  
Mahasiswa :  
6. Salam pembuka dan doa  
7. Presentasi dengan menampilkan video  
8. Menjelaskan topic bahasan  
9. Tanya jawab  
10. Simpulan  
Siswa-siswi kelas XI IPA<sup>3</sup> :
4. Berpartisipasi dalam kegiatan  
5. Berpartisipasi dalam Tanya jawab  
6. Mendengarkan dan memahami materi yang disimpulkan
- H. Metode : Diskusi dan Tanya jawab
- I. Tempat penyelenggaraan layanan : Group Whatsapp
- J. Waktu pelaksanaan  
Hari : Jum'at

- Tanggal :19 Juni 2020
- Pukul :12.30-Selesai
- Semester :VIII
- K. Penyelenggaraan : Febriani Putri Utami
- L. Pihak-pihak yang diselenggarakan dalam penyelenggaraan layanan: siswa-siswi
- M. Alat dan perlengkapan yang digunakan : Whatsapp, Data, Video
- N. Rencana penilaian dan tindak lanjut layanan :
- Laiseg: siswa-siswi mengikuti layanan dengan baik dari awal sampai selesai.
- Laijapen: siswa-siswi aktif dalam pendapat dan tanggapan dan
- Laijapan: siswa-siswi mampu menjelaskan rasa semangat dan mampu memahaminya
- O. Tindak lanjut : Mahasiswa akan terus memantau perkembangan siswa-siswi dan mengadakan konseling bagi siswa-siswi yang membutuhkan konseling
- P. Keterkaitan layanan/kegiatan pendukung : Himpunan data

Curup, Juni 2020

Mengetahui Mahasiswa

FEBRIANI PUTRI UTAMI

NIM.16641015

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

### BIMBINGAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM

- A. Topik permasalahan/bahasan : **Penguatan *self control* berbasis nilai- nilai Islam**
- B. Bidang bimbingan : pribadi, belajar
- C. Jenis layanan : Informasi
- D. Fungsi layanan : Pemahaman dan preventif
- E. Tujuan layanan : Siswa-siswi dapat mengetahui bagaimana cara penguatan *self control* berbasis nilai-nilai Islam.
- F. Sarana layanan : siswa-siswi kelas XI IPA<sup>3</sup>
- G. Uraian kegiatan :
- Mahasiswa :
11. Salam pembuka dan doa
  12. Presentasi dengan menampilkan video
  13. Menjelaskan topic bahasan
  14. Tanya jawab
  15. Simpulan
- Siswa-siswi kelas XI IPA<sup>3</sup> :
7. Berpartisipasi dalam kegiatan
  8. Berpartisipasi dalam Tanya jawab
  9. Mendengarkan dan memahami materi yang disimpulkan
- H. Metode : Diskusi dan Tanya jawab
- I. Tempat penyelenggaraan layanan : Group Whatsapp
- J. Waktu pelaksanaan
- Hari : Sabtu
- Tanggal : 20 Juni 2020

- Pukul :12.30-Selesai
- Semester :VIII
- K. Penyelenggaraan : Febriani Putri Utami
- L. Pihak-pihak yang diselenggarakan dalam penyelenggaraan layanan: siswa-siswi
- M. Alat dan perlengkapan yang digunakan : Whatsapp, Data, Video
- N. Rencana penilaian dan tindak lanjut layanan :
- Laiseg: siswa-siswi mengikuti layanan dengan baik dari awal sampai selesai.
- Laijapen: siswa-siswi aktif dalam pendapat dan tanggapan dan
- Laijapan: siswa-siswi mampu menjelaskan rasa semangat dan mampu memahaminya
- O. Tindak lanjut : Mahasiswa akan terus memantau perkembangan siswa-siswi dan mengadakan konseling bagi siswa-siswi yang membutuhkan konseling
- P. Keterkaitan layanan/kegiatan pendukung : Himpunan data

Curup, Juni 2020

Mengetahui Mahasiswa

FEBRIANI PUTRI UTAMI

NIM.16641015

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

### BIMBINGAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM

- A. Topik permasalahan/bahasan : **Sikap dalam Mengambil Keputusan**
- B. Bidang bimbingan : pribadi, belajar
- C. Jenis layanan : Informasi
- D. Fungsi layanan : Pemahaman dan preventif
- E. Tujuan layanan : Siswa-siswi dapat mengetahui pentingnya *self control* dalam kehidupan.
- F. Sarana layanan : siswa-siswi kelas XI IPA<sup>3</sup>
- G. Uraian kegiatan :
- Mahasiswa :
16. Salam pembuka dan doa
17. Presentasi dengan menampilkan video
18. Menjelaskan topic bahasan
19. Tanya jawab
20. Simpulan
- Siswa-siswi kelas XI IPA<sup>3</sup> :
10. Berpartisipasi dalam kegiatan
11. Berpartisipasi dalam Tanya jawab
12. Mendengarkan dan memahami materi yang disimpulkan
- H. Metode : Diskusi dan Tanya jawab
- I. Tempat penyelenggaraan layanan : Group Whatsapp
- J. Waktu pelaksanaan
- Hari : Minggu

- Tanggal :21 Juni 2020
- Pukul :12.30-Selesai
- Semester :VIII
- K. Penyelenggaraan : Febriani Putri Utami
- L. Pihak-pihak yang diselenggarakan dalam penyelenggaraan layanan: siswa-siswi
- M. Alat dan perlengkapan yang digunakan : Whatsapp, Data, Video
- N. Rencana penilaian dan tindak lanjut layanan :
- Laiseg: siswa-siswi mengikuti layanan dengan baik dari awal sampai selesai.
- Laijapen: siswa-siswi aktif dalam pendapat dan tanggapan dan
- Laijapan: siswa-siswi mampu menjelaskan rasa semangat dan mampu memahaminya
- O. Tindak lanjut : Mahasiswa akan terus memantau perkembangan siswa-siswi dan mengadakan konseling bagi siswa-siswi yang membutuhkan konseling
- P. Keterkaitan layanan/kegiatan pendukung : Himpunan data

Curup, Juni 2020

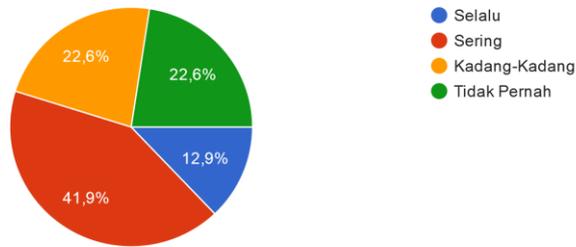
Mengetahui Mahasiswa

FEBRIANI PUTRI UTAMI

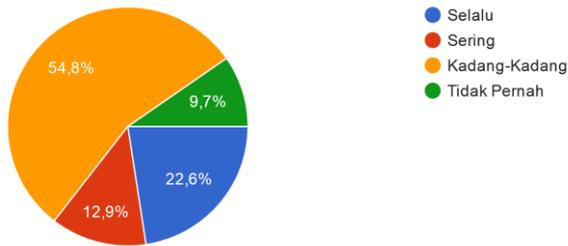
NIM.16641015

## Diagram Angket *Pre Test*

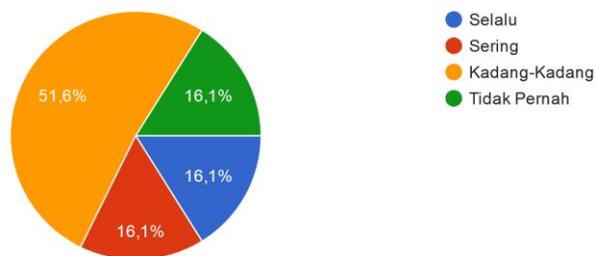
1. Saya tidak dapat tenang ketika sedang menghadapi banyak masalah. -  
31 tanggapan



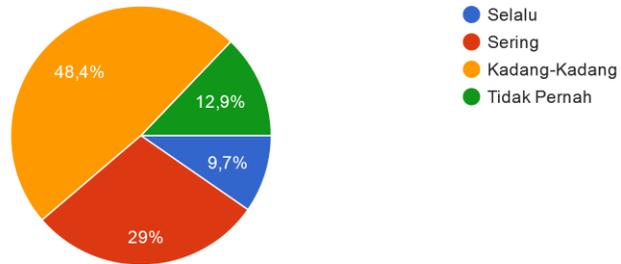
2. Saya mampu memikirkan hal-hal yang menyenangkan disaat saya sedang jengkel. +  
31 tanggapan



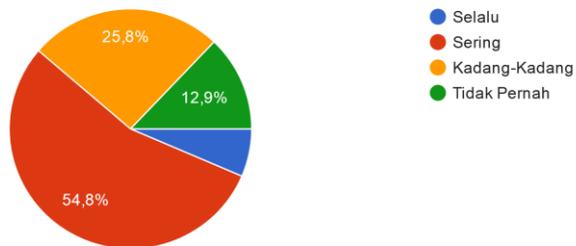
3. Saya tidak tergesa-gesa dalam mengambil keputusan. +  
31 tanggapan



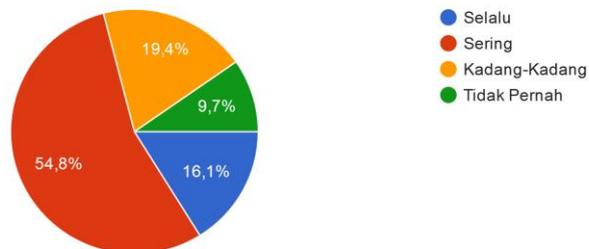
4. Saya dapat mengelola dan mengendalikan emosi diri dalam situasi apapun. +  
31 tanggapan



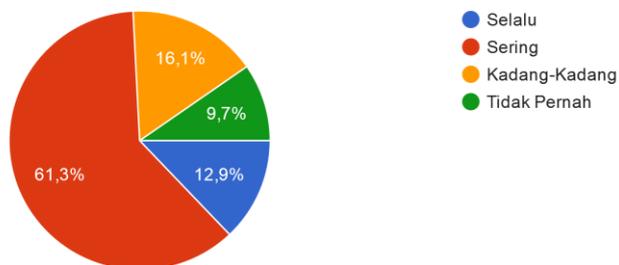
5. Saya selalu berkata kasar ketika saya sedang marah. -  
31 tanggapan



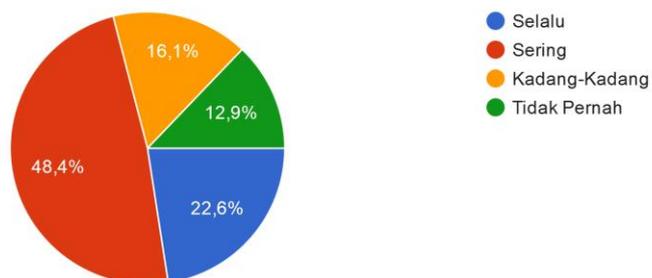
6. Jika sedang marah tindakan apapun akan saya lakukan.-  
31 tanggapan



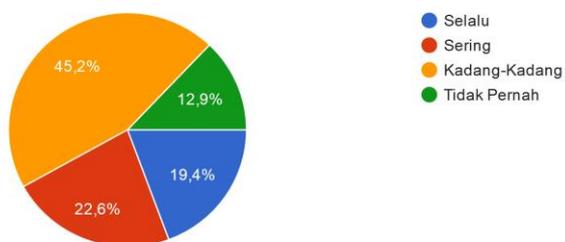
7. Saya mudah terprovokasi atau terpengaruh untuk melakukan perbuatan negatif oleh orang lain. -  
31 tanggapan



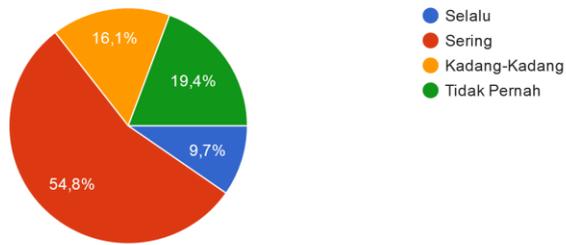
8. Saya mudah kecewa bila menghadapi kegagalan. -  
31 tanggapan



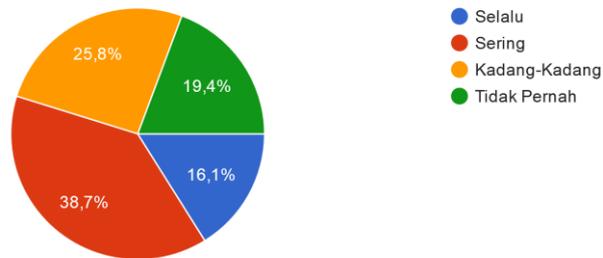
9. Walaupun saya kesal, saya dapat mengendalikan diri dari perbuatan buruk. +  
31 tanggapan



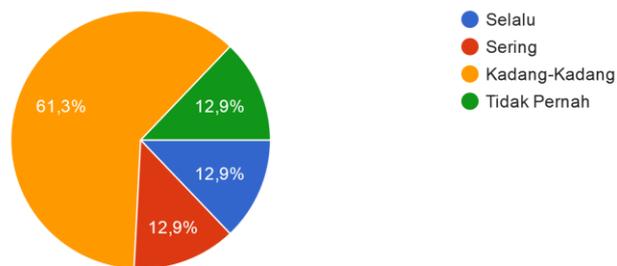
10. Saya tidak dapat menahan diri untuk melakukan sesuatu, bahkan jika saya tahu itu salah. -  
31 tanggapan



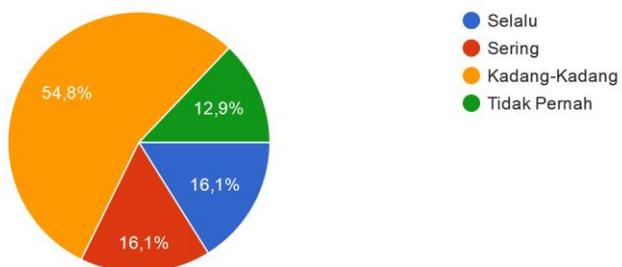
11. Bila saya ingin melakukan sesuatu, saya langsung mengerjakannya tanpa berfikir panjang. -  
31 tanggapan



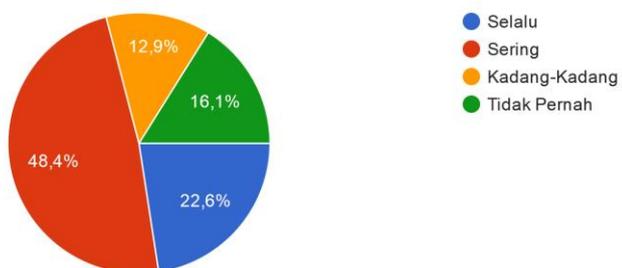
12. Setelah saya menerima hukuman, saya berjanji pada diri sendiri untuk tidak melakukan pelanggaran lagi. +  
31 tanggapan



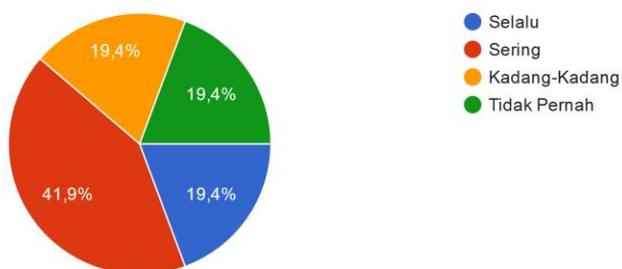
13. Saya bisa menempatkan diri saya sesuai situasi. +  
31 tanggapan



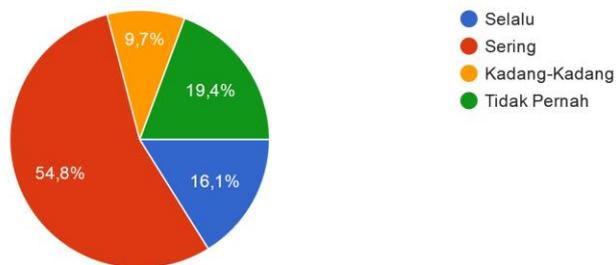
14. Saya akan melampiaskan kemarahan saya kepada orang lain. -  
31 tanggapan



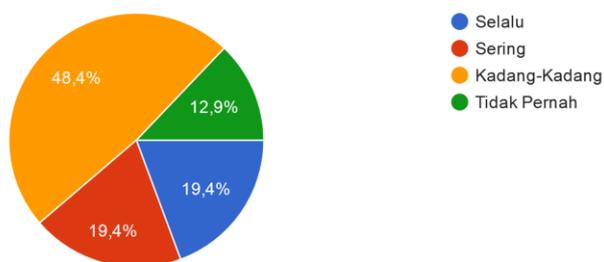
15. Saya seringkali menghindar ketika mendapatkan banyak masalah. -  
31 tanggapan



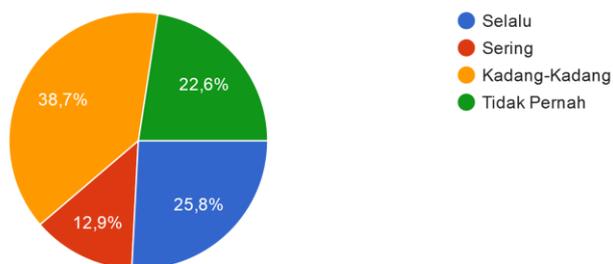
16. Saya mengalami kesulitan untuk mengatakan tidak. -  
31 tanggapan



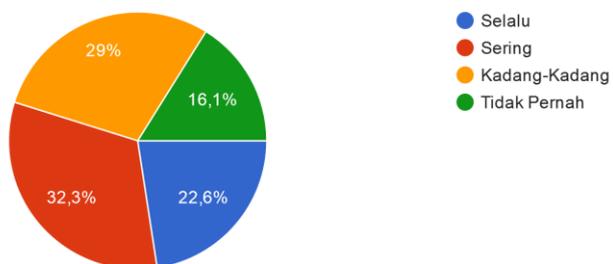
17. Saya akan berfikir terlebih dahulu sebelum bertindak atau melakukan sesuatu. +  
31 tanggapan



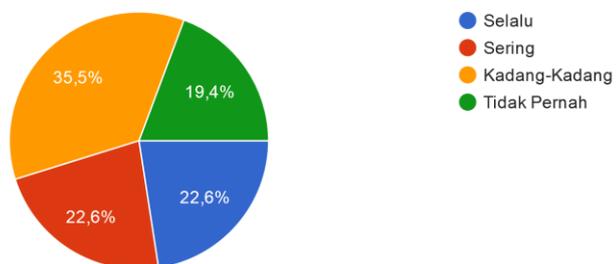
18. Ketika ada permasalahan saya tidak akan melakukan perbuatan-perbuatan yang dapat merugikan saya dan orang lain. +  
31 tanggapan



19. Disaat saya sedang ada masalah saya selalu mendengarkan nasihat dan saran dari orang lain. +  
31 tanggapan

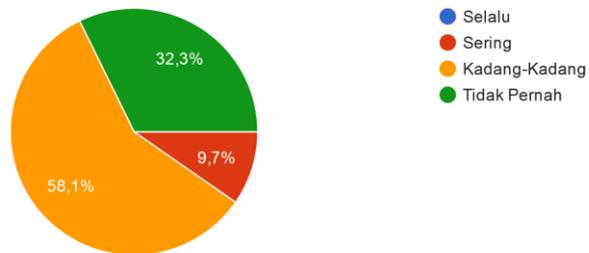


20. Saya menggunakan waktu saya untuk hal-hal yang bermanfaat. +  
31 tanggapan

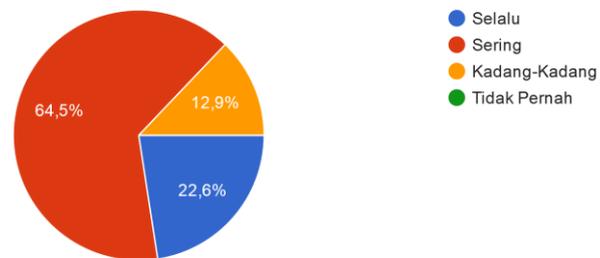


## Diagram Angket *Post Test*

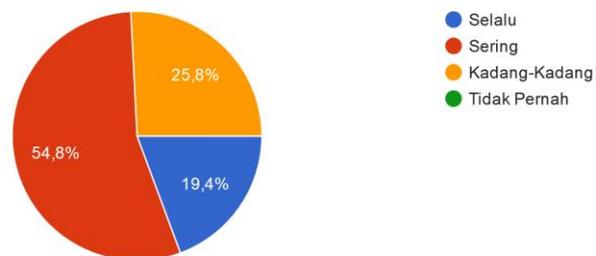
1. Saya tidak dapat tenang ketika sedang menghadapi banyak masalah. -  
31 tanggapan



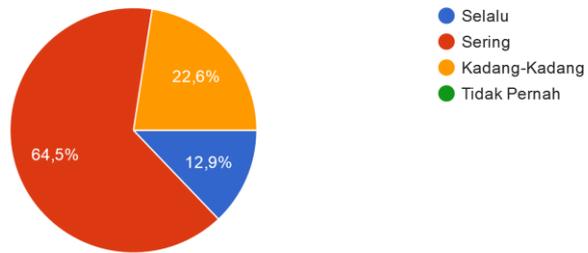
2. Saya mampu memikirkan hal-hal yang menyenangkan disaat saya sedang jengkel. +  
31 tanggapan



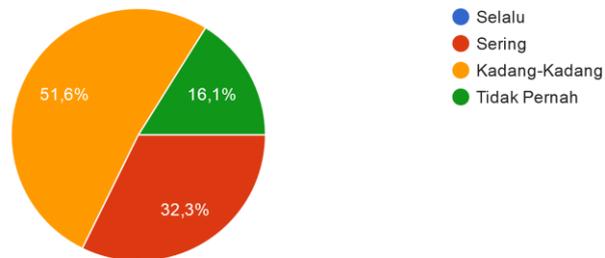
3. Saya tidak tergesa-gesa dalam mengambil keputusan. +  
31 tanggapan



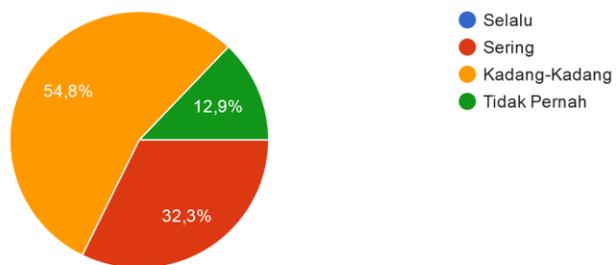
4. Saya dapat mengelola dan mengendalikan emosi diri dalam situasi apapun. +  
31 tanggapan



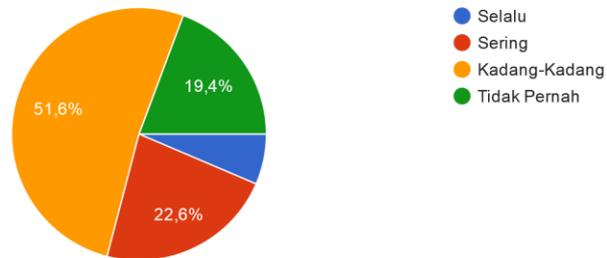
5. Saya selalu berkata kasar ketika saya sedang marah. -  
31 tanggapan



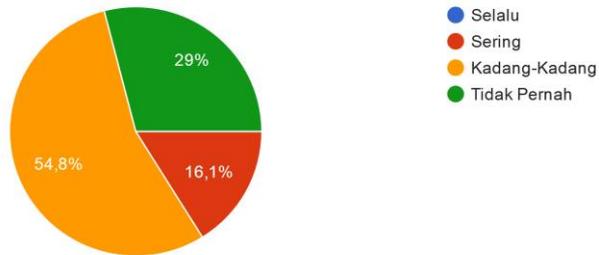
6. Jika sedang marah tindakan apapun akan saya lakukan. -  
31 tanggapan



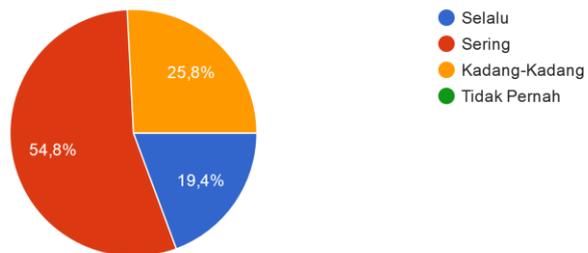
7. Saya mudah terprovokasi atau terpengaruh untuk melakukan perbuatan negatif oleh orang lain. -  
31 tanggapan



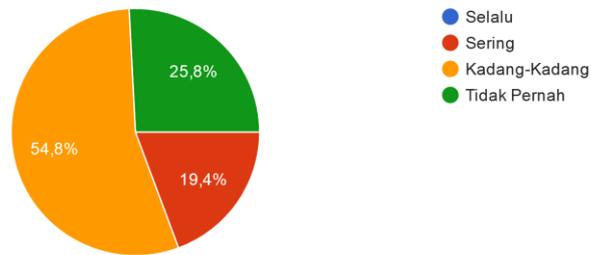
8. Saya mudah kecewa bila menghadapi kegagalan. -  
31 tanggapan



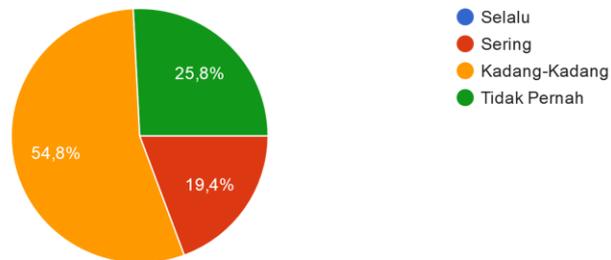
9. Walaupun saya kesal, saya dapat mengendalikan diri dari perbuatan buruk. +  
31 tanggapan



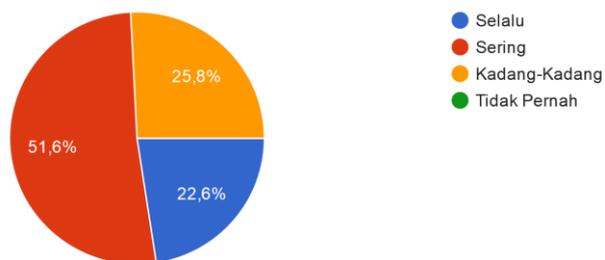
10. Saya tidak dapat menahan diri untuk melakukan sesuatu, bahkan jika saya tahu itu salah. -  
31 tanggapan



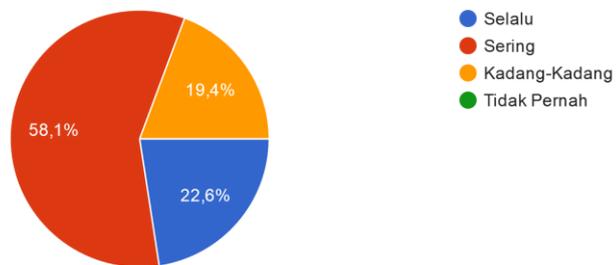
11. Bila saya ingin melakukan sesuatu, saya langsung mengerjakan tanpa berfikir panjang. -  
31 tanggapan



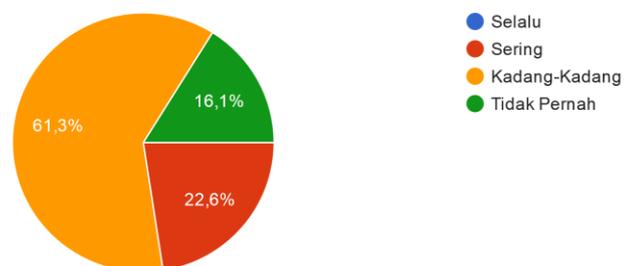
12. Setelah saya menerima hukuman, saya berjanji pada diri sendiri untuk tidak melakukan pelanggaran lagi. +  
31 tanggapan



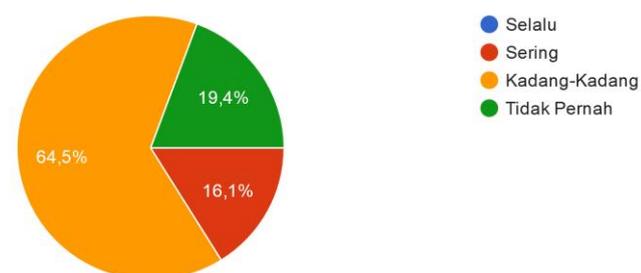
13. Saya bisa menempatkan diri saya sesuai situasi. +  
31 tanggapan



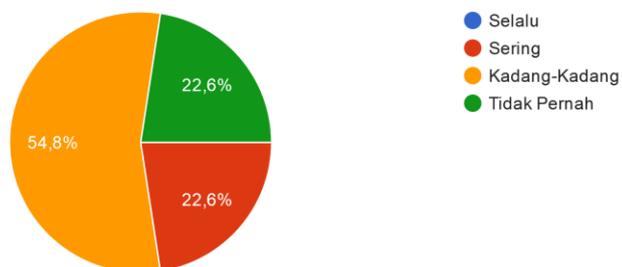
14. Saya akan melampiaskan kemarahan saya kepada orang lain. -  
31 tanggapan



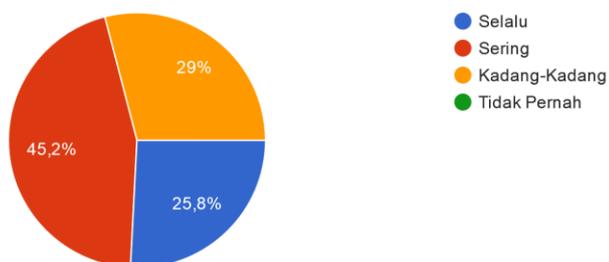
15. Saya seringkali menghindar ketika mendapatkan banyak masalah. -  
31 tanggapan



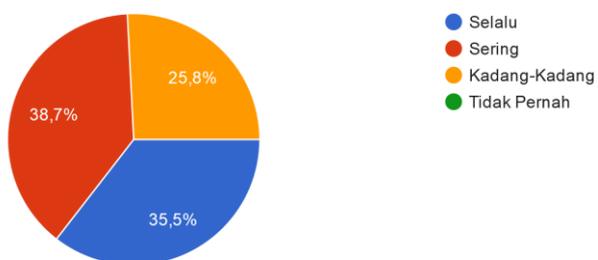
16. Saya mengalami kesulitan untuk mengatakan tidak. -  
31 tanggapan



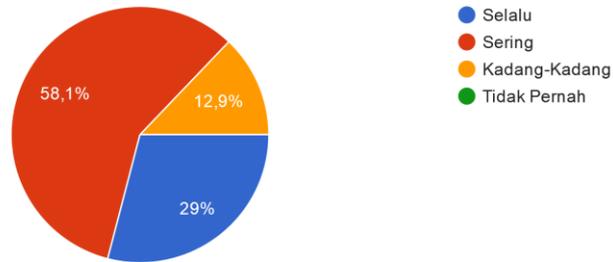
17. Saya akan berfikir terlebih dahulu sebelum bertindak atau melakukan sesuatu. +  
31 tanggapan



18. Ketika ada permasalahan saya tidak akan melakukan perbuatan-perbuatan yang dapat merugikan saya dan orang lain. +  
31 tanggapan



19. Disaat saya sedang ada masalah saya selalu mendengarkan nasihat dan saran dari orang lain +  
31 tanggapan



20. Saya menggunakan waktu saya untuk hal-hal yang bermanfaat. +  
31 tanggapan

