

**PERAN GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM
MENGOPTIMALISASIKAN *SELF CONTROL* SISWA
PENGUNA TEKNOLOGI KOMUNIKASI
HANDPHONE DI SMAN MEGANG SAKTI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana (S1)
Dalam Bidang Bimbingan Konseling Pendidikan Islam



Oleh:
Riski Yoga Armanda
NIM : 21641018

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
PENDIDIKAN ISLAM
FAKULTAS TARBIYAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI IAIN CURUP
2025**

Hal: Pengajuan Sidang Munaqosyah

Kepada

Yth. Bapak Dekan Fakultas Tarbiyah

Di-

Curup

Assalamualaikum Wr.Wb

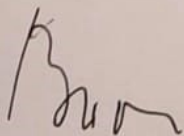
Setelah diadakan pemeriksaan dan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat skripsi saudara **Riski Yoga Armanda** yang berjudul **Peran Guru Bimbingan Konseling dalam Mengoptimalkan Self Control Siswa Pengguna Media Komunikasi Hanpone di SMA Negeri Megang Sakti** sudah dapat diajukan dalam sidang munaqasyah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup.

Demikian permohonan ini kami ajukan atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum Wr.Wb

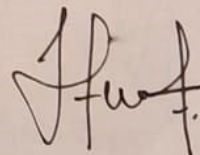
Curup, Agustus 2025

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Afrizal, M.Pd
NIP. 19840428 202321 1 011

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **RISKI YOGA ARMANDA**
NIM : 21641018
Fakultas : Tarbiyah
Prodi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi penulis yang berjudul **“Peran Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengoptimisasikan *Self Control* Siswa Pengguna Teknologi Komunikasi *Handphone* Di SMAN Megang Sakti”** belum pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar sarjana di suatu Perguruan Tinggi dan sepengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali tertulis diakui atau dirujuk dalam skripsi ini dan disebutkan dalam referensi. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar, penulis bersedia menerima hukuman atau sanksi sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Dengan ini pertanyaan penulis buat dengan sebenarnya, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Curup, Juli 2025



Rizki Yoga Armanda

NIM: 21641018



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

FAKULTAS TARBIYAH

Jalan : Dr. AK Gani No. 01 PO 108 Tlp (0732) 21010 -21759 Fax 21010
Hoepage: <http://www.iaincurup.ac.id> Email: admin@iaincurup.ac.id Kode Pos 39119

PENGESAHAN SKRIPSI MAHASISWA

Nomor: /In.34/FT/PP.00.27/08/2025

Nama : Riski Yoga Armanda
NIM : 21641018
Fakultas : Tarbiyah
Prodi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)
Judul : Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengoptimalkan Self Control Siswa Pengguna Teknologi Komunikasi Hanphone Di SMAN Megang Sakti

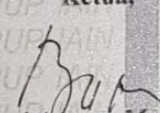
Telah di munaqasahkan dalam sidang terbuka Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup pada :

Hari/ Tanggal : Kamis, 14 Agustus 2025
Pukul : 11.00 s/d 12.30 WIB
Tempat : Ruang 2 Gedung Munaqosyah Fakultas Tarbiyah IAIN Curup

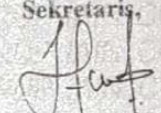
Dan telah diterima untuk melengkapi sebagai syarat-syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam bidang Tarbiyah

TIM PENGUJI

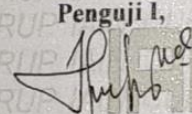
Ketua,


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

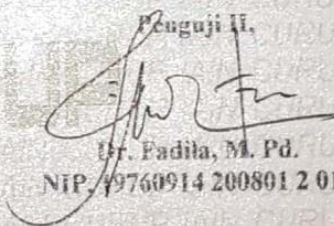
Sekretaris,


Afrizal, M. Pd.
NIP. 19840428 202321 1 011

Penguji I,


Dr. Hartini, M. Pd.Kons
NIP. 19781224 200502 2 004

Penguji II,


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

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Tarbiyah


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

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabaarakatu

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Peran Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengoptimisasikan *Self Control* Siswa Pengguna Teknologi Komunikasi *Handphone* Di SMAN megang sakti”**

Sholawat juga salam senantiasa tercurah kepada junjungan kita semua Nabi Muhammaad SAW. Dalam penyusunan skripsi ini banyak sekali hambatan dan rintangan yang penulis hadapi namun akhirnya penulis bisa melaluinya hal ini karena adanya bantuan dan juga bimbingan dari berbagai pihak baik moral maupun spiritual. Penyusunan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan. Untuk itu, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Idi Warsah, M.Pd.I selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri IAIN Curup beserta jajarannya.
2. Bapak Dr. Sutarto, M.Ag selaku Dekan Fakultas Tarbiyah beserta jajarannya.
3. Bapak Febriyansyah, M.Pd selaku Ketua Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam .
4. Bapak Dr. Beni azwar, M.Pd. Kons selaku Dosen Pembimbing I
5. Bapak Afrizal, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II
6. Seluruh dosen program studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam.

7. Kedua orang tua dan saudara-saudara yang selalu memberikan do'a kepada saya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi penyempurnaan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi amal jariyah bagi penulis.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Curup, Juli 2025

Riski Yoga Armanda
NIM: 21641018

MOTTO

"Saya tidak mengukur kesuksesan seseorang dari seberapa tinggi ia memanjat, tetapi seberapa tinggi ia memantul ketika ia mencapai titik terendah."

fortis fortuna adiuvat

“Keberuntungan berpihak pada yang berani”

RISKI YOGA ARMANDA

PERSEMBAHAN

Puji dan Syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang senantiasa memberikan kemudahan, kelancaran, dan keberkahan bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Dengan segenap cinta dan kasih, penulis persembahkan skripsi ini untuk:

1. Kedua surga ku, cinta dan kasih pertama ku bapak Irwanto dan ibu Rusmawati. Dua malaikat nyata yang selalu menemani proses kehidupan penulis, yang selalu mendukung penulis agar tidak menyerah dalam menjalani setiap proses dalam kehidupan. Terima kasih atas nasehat yang penuh makna, dan terima kasih doa di sepanjang waktunya. Semoga bapak dan ibu selalu sehat dan bahagia.
2. Terima kasih kepada orang tua ke dua di tanah rantau ini yang telah banyak membantu membimbing dalam membuat skripsi dan memberi banyak nasehat dalam proses pembuatan skripsi ini, sehat dan semoga sukses selalu.

Akhir kata, penulis dapat menyadari tanpa Ridho dan pertolongan dari Allah SWT, serta bantuan, dukungan, dan motivasi dari segala pihak skripsi ini tidak dapat diselesaikan. Kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan dalam penulisan ini, penulis ucapkan banyak terima kasih dan semoga Allah SWT membalas segera kebaikan kalian. *Amiin Yarabbal'alam.*

Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengoptimalkan *Self Control* Siswa Pengguna Teknologi Komunikasi *Handphone* Di SMAN megang sakti

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk Bagaimana Peran bimbingan dan konseling dalam mengoptimalkan *self control* siswa pengguna teknologi komunikasi di SMAN Megang Sakti. Khususnya penggunaan *handphone*, telah memberikan dampak signifikan dalam kehidupan pelajar, baik secara positif maupun negatif. Di sisi lain, penggunaan *handphone* secara berlebihan dan tidak terkendali berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar dan prestasi akademik siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran layanan bimbingan dan konseling dalam mengoptimalkan *self control* siswa terhadap penggunaan *handphone* di lingkungan sekolah, khususnya di SMAN Megang Sakti.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi terhadap guru Bimbingan Konseling dan siswa sebagai subjek penelitian. Dalam penelitian kualitatif peneliti merupakan perencana, pelaksana, pengumpul data, analisis, penafsir dan pada akhirnya menjadi pelapor hasil penelitiannya. Uji kredibilitas data atau kepercayaan data penelitian kualitatif terdiri atas perpanjangan pengamatan, meningkatkan ketekunan, triangulasi, analisis kasus negatif, menggunakan bahan referensi dan member check. Sebagai instrumen penelitian, peneliti harus mampu menyesuaikan diri dengan situasi dan kondisi di lapangan yaitu dengan para informan peneliti dan pihak-pihak lain yang berkompeten atau yang terkait dalam penelitian ini yaitu guru BK, Wali Kelas dan Siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling memiliki peran strategis dalam membantu siswa meningkatkan kemampuan pengendalian diri melalui pendekatan preventif, kuratif, dan pengembangan. Guru BK berperan aktif dalam memberikan pendampingan, edukasi, serta motivasi kepada siswa agar mampu menggunakan teknologi secara bijak. Selain itu, ditemukan bahwa faktor usia, lingkungan keluarga, serta pola asuh turut memengaruhi tingkat *self control* siswa. Dengan adanya layanan bimbingan dan konseling yang tepat, siswa dapat diarahkan untuk membentuk perilaku positif, menghindari penyalahgunaan teknologi, serta meningkatkan fokus dalam kegiatan belajar. Penelitian ini menegaskan pentingnya sinergi antara guru BK, guru mata pelajaran, dan pihak sekolah dalam menumbuhkan karakter disiplin dan tanggung jawab siswa di era digital.

Kata Kunci: Bimbingan dan Konseling, *Handphone*, *Self Control*, Siswa, Teknologi Komunikasi.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGAJUAN SKRIPSI	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	7
C. Rumusan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORI.....	10
A. Bimbingan Konseling	10
1. Pengertian Bimbingan Konseling	10
2. Jenis-Jenis Layanan Bimbingan Konseling	16
3. Peran Bimbingan dan Konseling	17
B. <i>Self Control</i>	19
1. Pengertian <i>Self Control</i>	19
2. Aspek-Aspek <i>Self Control</i>	22
3. Faktor – Faktor <i>Self Control</i>	24
4. Jenis <i>Self Control</i>	25
5. Fungsi <i>Self Control</i>	26

6. Upaya Pengembangan <i>Self Control</i>	27
C. Teknologi Komunikasi <i>Handphone</i>	28
1. Pengertian Teknologi Komunikasi <i>Handphone</i>	28
2. Fungsi Komunikasi <i>Handphone</i>	32
3. Dampak Penggunaan <i>Handphone</i>	32
4. Penyalahgunaan Teknologi Komunikasi <i>Handphone</i>	34
BAB III Metodologi Penelitian	36
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	36
B. Data dan Sumber Data	36
1. Sumber Data Primer	36
2. Sumber Data Skunder	37
C. Teknik Pengumpulan Data	37
1. Observasi	37
2. Wawancara	38
3. Dokumentasi	38
D. Teknik Analisa Data	39
1. Reduksi Data	39
2. Penyajian Data	40
3. Verifikasi Data	40
E. Teknik Keabsahan Data	40
1. Perpanjangan Pengamatan	40
2. Meningkatkan Ketekunan	41
3. Triangulasi Data	43
BAB IV PEMBAHASAN	46
A. Aspek Demografi Objek Kajian Lokasi Penelitian	46
B. Visi Misi SMAN Megang Sakti	46
C. Sejarah Singkat	47

D. Hasil dan Pembahasan	56
1. Faktor Internal yang Mempengaruhi <i>Self Control</i> siswa	57
2. Faktor Eksternal yang Mempengaruhi <i>Self Control</i> siswa	60
3. Peran Bimbingan dan Konseling dalam mengoptimalkan <i>self control</i> siswa di SMA Megang Sakti	68
BAB V PENUTUP	77
A. Kesimpulan	77
B. Saran	78

DAFTAR PUSTAKA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kemajuan teknologi komunikasi di era digital saat ini telah membawa perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam dunia pendidikan. Salah satu perangkat teknologi yang paling umum digunakan adalah *handphone*. *handphone* kini bukan sekadar alat komunikasi, tetapi juga telah menjadi media utama untuk mengakses informasi, hiburan, dan interaksi sosial melalui internet dan aplikasi media sosial. Penggunaan *handphone* yang tidak terkontrol, terutama di kalangan siswa, dapat menimbulkan dampak negatif seperti menurunnya prestasi akademik, gangguan konsentrasi, hingga perilaku adiktif.

Dalam menghadapi tantangan ini, kemampuan *self control* menjadi aspek krusial yang harus dimiliki siswa. *Self control* adalah kemampuan individu untuk mengatur emosi, dorongan, dan perilaku agar tetap sesuai dengan norma dan tujuan yang diinginkan. Alwisol menjelaskan bahwa *self control* merupakan kemampuan untuk mengendalikan impuls-impuls internal agar tidak bertentangan dengan nilai sosial yang berlaku.¹ Tanpa *self control* yang baik, siswa cenderung menggunakan *handphone* secara berlebihan dan mengabaikan tanggung jawab utamanya sebagai pelajar.

Di sinilah peran bimbingan dan konseling sangat dibutuhkan. Layanan bimbingan dan konseling di sekolah bertujuan untuk membantu siswa

¹ Alwisol, “*Psikologi Kepribadian*”, Edisi Revisi (Malang: UMM Press, 2011), hlm. 142

dalam mengenali dan mengembangkan potensi dirinya, termasuk dalam hal mengatur penggunaan teknologi secara bijak. bimbingan dan konseling merupakan bantuan yang diberikan kepada individu agar mereka dapat memahami diri sendiri dan lingkungannya secara efektif serta bertindak secara bertanggung jawab.² Dengan demikian, pendekatan konseling dapat menjadi strategi yang efektif dalam menumbuhkan *self control* siswa pengguna *handphone*.

Berdasarkan pemaparan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam bagaimana peran bimbingan dan konseling dalam mengoptimalisasikan *self control* siswa dalam menghadapi tantangan penggunaan teknologi komunikasi, khususnya *handphone*

. *handphone* bukanlah barang baru lagi bagi kalangan remaja. Media komunikasi *handphone* sudah menjadi bagian dari kehidupan para remaja. Hampir semua orang dimanapun mereka berada akan selalu menggenggam *handphone*, baik orang dewasa maupun para remaja. Namun disisi lain, kehadiran media komunikasi *handphone* tersebut menimbulkan sebuah pertanyaan apakah memberikan manfaat atau malah berdampak buruk bagi kalangan remaja. Masa usia sekolah menengah bertepatan dengan usia remaja merupakan peralihan dari anak-anak menuju dewasa awal. Pada masa ini banyak menarik perhatian, karena sifat khasnya dan peranannya yang menentukan kehidupan individu dalam masyarakat dewasa.³

² Prayitno dan Erman Amti, “Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling” , Jakarta: Rineka Cipta, 2004, hlm. 15

³ K.R Azmi, *Konsep Dasar Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam (Dari Teori Ke Praktik)* (Jawa Tengah: CV Al Qalam Media Lestari, 2021).

Oleh karena itu pada masa sekarang yang merupakan masa proses pencarian jati diri untuk mendapatkan pengakuan dari orang lain, sehingga mereka berbuat sesuai dengan keinginannya, mencontoh apapun yang dipandang sebagai sebuah proses agar tidak disebut orang yang tidak mengikuti perkembangan zaman, tanpa berpikir apakah itu benar atau salah dan apakah itu dapat menimbulkan kerugian pada diri sendiri dan orang lain, yang jelas selama mereka merasa bahwa itu mewakili dirinya, maka mereka menganggap sah. Oleh karena itu kita harus benar-benar memperhatikan kemajuan teknologi komunikasi saat ini, agar bermanfaat bagi semua orang khususnya bagi remaja.⁴

Dalam hal ini siswa terutama di SMAN Megang Sakti merupakan siswa remaja yang mulai memasuki masa dewasa awal yaitu pada rentang Usia (16-19 Tahun).⁵ Pada saat seperti ini siswa mulai berfikir mana yang harus dilakukan dan mana yang tidak harus dilakukan. Dari hasil observasi awal dan wawancara dengan guru pembimbing yang peneliti amati dalam penelitian ini adalah siswa SMAN Megang Sakti yang melakukan pelanggaran terhadap peraturan sekolah yaitu penggunaan alat komunikasi *handphone* saat kegiatan belajar mengajar berlangsung di sekolah.

Maraknya penggunaan *handphone* pada anak sekolah tidak terlepas dari kebutuhan siswa sebagai salah satu alat bantu untuk belajar dimasa modern ini. Bahkan semua sekolah memang sudah mengharuskan para siswa

⁴ J.S Kuncoro, *Bimbingan Konseling Islam Dalam Mengembangkan Self Kontrol Siswa Kegiatan Belajar Mengajar Berlangsung* (Surabaya: Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2012).

⁵ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, edisi terjemahan, 240

menggunakan teknologi komunikasi *handphone* pada saat mata pelajaran tertentu. Tetapi ada masanya siswa dilarang menggunakan *handphone* saat belajar. Akan tetapi, masih banyak siswa yang ditemukan sering melanggar aturan seperti bermain *game* serta membalas chat pada saat kegiatan guru mata pelajaran saat itu sedang menjelaskan dan larangan menggunakan *handphone* saat ujian atau ujian berbasis *handphone* tetapi banyak yang sering ditemukan sengaja keluar dari beranda ujian untuk mencari jawaban di internet bahkan ada yang lebih senang bermain *game* daripada mengerjakan ujian di *handphone* -nya tersebut.

Dengan kata lain ada masa dimana semua siswa dilarang menggunakan saat kegiatan belajar mengajar berlangsung meskipun sekolah tersebut sudah memperbolehkan siswanya menggunakan *handphone* seperti ketika sedang mendengarkan penjelasan guru, ujian berbasis lisan atau ujian harian berbasis tertulis tetapi masih banyak siswa maupun siswinya sering ditemukan tetap menggunakan meskipun sudah disepakati tidak diperbolehkan menggunakan *handphone* sebelum memulai pelajaran.

Dalam hal ini, sesungguhnya siswa kurang mampu dalam mengontrol dirinya saat menggunakan alat komunikasi *handphone* saat kegiatan belajar berlangsung. Tidak semua siswa SMAN Megang Sakti, menggunakan *handphone* saat kegiatan belajar mengajar.

Berdasarkan hasil wawancara awal dengan bapak habib Guru BK SMAN Megang Sakti, di dapatkan informasi bahwasannya *handphone* sering kali dijumpai penyalahgunaan perangkat oleh siswa, dalam pemakaiannya

siswa tersebut pernah menggunakan teknologi komunikasi *handphone* sebagai alat untuk menyontek, sebagai alat untuk komunikasi dalam kelas melalui *whatsapp* dan sebagainya, untuk mendengarkan musik baik dengan *earphone* atau tidak, bermain internet, dan juga bermain *game* saat kegiatan belajar.⁶

Dari beberapa kasus pelanggaran tersebut selain dapat mengganggu proses belajar mengajar dalam kelas juga telah melanggar peraturan yang sudah di tetapkan oleh pihak Sekolah. Dari kasus itu sekolah menetapkan peraturan bagi siswa yang melanggar akan dikenai sangsi. Sangsi dari pelanggaran tersebut khususnya bagi siswa pengguna *handphone* saat kegiatan belajar mengajar, maka alat tersebut akan di ambil oleh pihak sekolah atau guru mata pelajaran yang bersangkutan pada hari itu sedang tidak memperbolehkan peserta didiknya menggunakan *handphone* dan tidak akan dikembalikan selama proses belajar.

Selain dari itu juga ada kontrak belajar yang di ambil alih oleh guru pembimbing masing-masing kelas sesuai kesepakatan bersama, diantaranya bagi yang melanggar tidak diperkenankan untuk mengikuti mata pelajaran. Hal ini sangat mengganggu konsentrasi siswa yang bersungguh-sungguh dalam proses belajar, dan sangat merugikan siswa khususnya teman terdekatnya (teman sebangkunya). Sebagai dampak negatif bagi pengguna alat tersebut adalah kurangnya minat belajar di sekolah sehingga mengakibatkan penurunan prestasi yang di raih. Dari studi kasus diatas tentunya yang paling

⁶ Hasil observasi dan wawancara tanggal 28 Mei 2024

penting dalam pembahasan ini adalah lemahnya *self control* siswa dalam melakukan sesuatu. Kita ketahui bahwa *self control* merupakan usaha dalam mengendalikan perilaku dan merespon atau memutuskan sesuatu tindakan dengan mempertimbangkan segala dampak atau konsekuensi yang akan terjadi.⁷

Seiring bertambahnya usia semakin berkembang ke arah yang lebih baik. Selain itu juga tidak menutup kemungkinan semakin bertambahnya usia *self control* juga dapat berubah. Dengan konsep yang sudah di biasakan sejak kecil dalam mengatur pengendalian diri dalam melakukan hal-hal yang dipandang kurang bermanfaat pada dirinya, tentunya juga akan berdampak baik pada diri sendiri. Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat disimpulkan bahwa *self control* dapat digunakan sebagai suatu intervensi bersifat preventif, selain dapat mengurangi efek-efek psikologis yang negatif dari pengaruh-pengaruh lingkungan. Semakin bertambah usia seseorang, diharapkan semakin memiliki kendali atas perilakunya sendiri.

Dengan kata lain, semakin mengoptimisasikan kemampuannya untuk mengontrol dirinya ke arah yang lebih baik bagi dirinya. Dalam hal ini guru Bimbingan dan Konseling mempunyai peran sangat penting dalam menangani siswa yang bermasalah dan memberikan motivasi, mendampingi, dan menjadi tempat bagi siswa dalam memecahkan masalah di sekolah yang bersifat pribadi, keluarga, dan lain sebagainya yang berdampak pada hambatan proses belajar siswa. Dalam pemberian konseling keputusan diambil oleh siswa

⁷Prayitno Prayitno Buku Psikologi Sosial, (Padang: Universitas Negeri Padang, 2009),

berdasarkan atas kemauan siswa itu sendiri bukan karena adanya paksaan dari konselor atau pihak lain. Pemberian Bimbingan dan Konseling adalah salah satu bentuk layanan yang bersifat pendekatan pribadi dan kelompok.

Pemberian konseling dalam mengoptimalkan *self control* pada siswa, diharapkan mampu membantu proses mengatasi masalah-masalah siswa yang berkaitan dengan lemahnya *self control* sehingga membantu untuk berkembang ke arah yang lebih baik dan membantu tercapainya tujuan belajar dan dapat mengontrol dirinya sendiri ke arah yang lebih baik dan bermanfaat. dari kasus inilah peneliti ingin mengetahui bagaimanakah peran atau proses tindakan yang diambil oleh guru mata pelajaran serta bimbingan konseling mengontrol para siswa dan siswinya yang sering melanggar larangan menggunakan *handphone* saat kegiatan belajar mengajar berlangsung pada hari itu. Berdasarkan latar belakang di atas, masih terdapat murid yang belum dapat mengoptimalkan potensinya yaitu mengontrol diri terkait dengan semua proses belajar mengajar.

Oleh karena itu, peneliti terdorong untuk melakukan penelitian dengan judul, “*Peran Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengoptimalkan Self Control Siswa Pengguna Teknologi Komunikasi handphone Di SMAN Megang Sakti*”

B. Fokus Penelitian

Dengan sangat luasnya permasalahan penyalahgunaan perangkat *handphone* yang sering dilakukan oleh siswa, pada penelitian ini difokuskan pada penyalahgunaan pada pemanfaatan *handphone* yang diperuntukkan

untuk melakukan kecurangan dalam proses belajar seperti berbagi jawaban ujian, dan saling contek.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan fokus masalah di atas maka perlu adanya rumusan masalah yang akan memberikan arah pada peneliti. Adapun rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Apa yang menjadi faktor pendukung *self control* siswa di SMAN Megang Sakti?
2. Bagaimana Peran bimbingan dan konseling dalam mengoptimalkan *self control* siswa pengguna teknologi komunikasi *hendphone* di SMAN Megang Sakti?

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang di harapkan penulis dari penelitian yaitu sebagai berikut :

1. Untuk mendeskripsikan faktor pendukung *self control* siswa di SMAN Megang Sakti.
2. Untuk mendeskripsikan peran atau tindakan Bimbingan konseling dalam mengoptimalkan *self control* siswa pengguna teknologi komunikasi *hendphone* di SMAN Megang Sakti.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Sebagai bahan acuan dalam rangkamengoptimalkanilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang Bimbingan dan konseling

pendidikan Islam yang berkaitan dengan pengembangan *self control* pada siswa pengguna teknologi komunikasi.

2. Manfaat Praktis

- a. Dengan penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak sekolah untuk membantu siswanya dalam memecahkan masalah yang berkaitan dengan rendahnya *self control* pada siswa SMAN Megang Sakti.
- b. Sebagai bahan pertimbangan bagi pelaksana Bimbingan dan Konseling sekolah dalam rangka meningkatkan kualitas Bimbingan dan Konseling di masa yang akan datang.
- c. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan juga sebagai referensi dalam suatu penelitian yang akan datang.
- d. Sebagai prasyarat meraih gelar sarjana Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Institut Agama Islam Negeri Curup.

BAB II

LANDASAN TEORI

I. Bimbingan Konseling

A. Pengertian Bimbingan Konseling

Pendidikan abad ke-21 ditantang untuk membentuk generasi unggul yang mampu menguasai berbagai ilmu pengetahuan dan teknologi, berdaya saing, dan memiliki daya adaptasi yang tinggi. Prestasi siswa saat ini belum mampu bersaing karena penguasaan berbagai ilmu pengetahuan belum sesuai harapan. Untuk itu, diperlukan kolaborasi antara bimbingan konseling dan kegiatan pembelajaran melalui bimbingan akademik. Pendekatan teori dan alur perlu dikembangkan melalui penerapan bimbingan akademik karena terbukti dapat meningkatkan berbagai proses pembelajaran. Penerapan berbagai layanan bimbingan akademik berbasis teori alur akan membentuk pola pikir dan perilaku belajar yang dapat meningkatkan kompetensi dan keterampilan belajar yang dapat mendukung tercapainya proses pendidikan⁸

Secara etimologis, kata “bimbingan” berasal dari kata dasar “bimbing” yang berarti menunjukkan, menuntun, atau membimbing ke arah yang lebih baik atau benar. Dalam bahasa Inggris, bimbingan dikenal dengan istilah *guidance*, yang berasal dari kata *guide* yang berarti

⁸ Hartini, Panduan Alur Akademik Menuju Generasi Unggul di Abad 21. Dalam: SEMINAR INTERNASIONAL KESEHATAN JIWA DAN KONSELING TRAUMA, 20-21 April 2018, Universitas Pendidikan Indonesia

menunjukkan jalan, memimpin, atau membimbing seseorang dalam menghadapi masalah kehidupannya sehari-hari.⁹

Sedangkan kata “konseling” berasal dari bahasa Inggris *counseling*, yang berasal dari kata *counsel* yang berarti nasihat, anjuran, atau saran. Dalam perkembangannya, *counseling* secara etimologis merujuk pada suatu proses pertukaran pikiran atau perasaan antara dua pihak, yaitu konselor dan klien, dengan tujuan membantu individu dalam memecahkan masalah pribadi atau sosialnya.¹⁰

Dengan demikian, secara etimologis, bimbingan dan konseling dapat diartikan sebagai proses pemberian bantuan yang bersifat menuntun dan memberi nasihat kepada individu agar mampu memahami diri, mengarahkan diri, dan memecahkan masalah yang dihadapinya, baik dalam kehidupan pribadi, sosial, belajar, maupun karier.

Secara epistemologis, bimbingan dan konseling merupakan dua konsep keilmuan yang saling terkait, namun memiliki penekanan yang berbeda dalam pendekatan dan implementasinya. Epistemologi, sebagai cabang filsafat yang membahas¹⁰ `sul, struktur, metode, dan validitas pengetahuan, memandang bahwa bimbingan dan konseling adalah bidang ilmu yang lahir dari kebutuhan manusia dalam memahami, membimbing, dan mengarahkan perkembangan individu secara utuh.

⁹ Muh. Surya, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah* (Jakarta: Bumi Aksara, 2003), hlm. 12

¹⁰ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), hlm. 9

Dalam perspektif epistemologis, bimbingan dipandang sebagai proses sistematis yang berbasis pada teori-teori perkembangan manusia, psikologi pendidikan, dan pendekatan humanistik. Bimbingan bersifat preventif dan perkembangan, artinya diberikan agar individu mampu berkembang optimal serta mencegah munculnya permasalahan dalam kehidupannya.¹¹

Sementara itu, konseling lebih bersifat kuratif dan remedial, karena berangkat dari pemahaman bahwa setiap individu dapat mengalami masalah, dan melalui proses komunikasi interpersonal yang terstruktur, konseling membantu individu menyadari, memahami, dan menyelesaikan masalahnya secara mandiri.¹²

Secara epistemologis, bimbingan dan konseling merupakan hasil integrasi dari berbagai disiplin ilmu seperti psikologi, pendidikan, filsafat, dan sosiologi, yang masing-masing memberikan landasan teoritik dan metodologis dalam memahami perilaku manusia dan bagaimana membantu individu mencapai kesejahteraan psikologis dan sosial.¹³

Para ahli menjelaskan tentang bimbingan dan konseling dengan berbagai pendapat antara lain; Prayitno, Bimbingan dan konseling adalah pelayanan bantuan untuk peserta didik, baik secara perorangan maupun kelompok,

¹¹ Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah* (Padang: Universitas Negeri Padang, 2009), hlm. 22

¹² Abu Ahmadi dan Nur Uhbiyati, *Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2007), hlm. 35

¹³ Mungin Eddy Wibowo, *Filsafat Ilmu dan Bimbingan Konseling* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hlm. 67

agar mandiri dan bisa berkembang secara optimal, dalam bimbingan pribadi, sosial, belajar maupun karier.¹⁴

Berdasarkan uraian tersebut, bimbingan merupakan bentuk dari pengarahan yang diberikan secara terencana dan terus menerus kepada seseorang sehingga tercapainya suatu tujuan yang dimaksud dari seorang konselor. Tohirin, konseling merupakan bagian dan merupakan teknik dari kegiatan bimbingan. Dalam kegiatan bimbingan konseling merupakan inti dalam bimbingan. Konseling merupakan pemberian nasihat, anjuran, dan pembicaraan dengan bertukar pikiran.¹⁵

Istilah konseling menurut Sofyan S. Willis, konseling adalah upaya bantuan yang diberikan seorang pembimbing yang terlatih dan berpengalaman, terhadap individu yang membutuhkannya agar individu tersebut berkembang potensinya secara optimal.¹⁶

konseling adalah serangkaian hubungan langsung dengan individu dengan berhubungan yang bertujuan untuk membantu dia dalam merubah sikap dan tingkah lakunya.¹⁷

Dari beberapa pengertian di atas, bimbingan konseling merupakan suatu hubungan yang dilakukan dalam rangka memberikan bantuan kepada individu (peserta didik) secara tatap muka (*face to*

¹⁴ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), hlm. 21

¹⁵ Tohorin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Intregasi)*.

¹⁶ Sofyan S Willis, *Konseling Individual (Teori Dan Praktek)* (Bandung: CV: Alfabeta, 2004).

¹⁷ Prayitno & Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), hlm. 102

face) dalam bentuk pengarahan dan nasihat kepada seseorang untuk memecahkan suatu masalah atau mencapai tujuan tertentu yang dilakukan secara sengaja dan berkelanjutan. Bimbingan dan konseling memungkinkan peserta didik mengenal dan menerima diri serta mengenal dan menerima lingkungannya secara positif dan dinamis.

a. Tujuan Bimbingan dan Konseling

Tujuan Bimbingan dan Konseling yaitu :

- 1) Menemukan pribadi maksudnya adalah siswa mengenal kekuatan dan kelemahan diri sendiri serta menerima secara positif dan dinamis sebagai modal pengembangan lebih lanjut.
- 2) Menegal lingkungan maksudnya adalah agar siswa mengenal secara obyektif lingkungan sosial dan ekonomi, lingkungan budaya dengan nilai-nilai norma maupun lingkungan fisik dan menerima semua kondisi lingkungan
- 3) Merencanakan masa depan, maksudnya adalah agar siswa mampu mempertimbangkan dan mengambil keputusan tentang masa depannya sendiri, baik yang menyangkut pendidikan karier dan keluarga.¹⁸

Bimbingan konseling bertujuan untuk mengoptimalisasikan potensi pada individu seccara optimal mungkin pada diri individu sesuai dengan kemampuan agar bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan baik lingkungan sekolah, keluarga, maupun

¹⁸ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), hlm. 26

masyarakat.¹⁹

Sedangkan menurut Anwar Arifin, tujuan dari bimbingan konseling sendiri yaitu tujuan umum pelayan bimbingan dan konseling adalah sama dengan tujuan pendidikan, sebagaimana dinyatakan dalam UU NO 20 tahun 2003 tentang *sistem pendidikan nasional* yaitu terwujudnya manusia indonesia seutuhnya yang cerdas, yang beriman, dan bertakwa kepada tuhan yang maha esa dan berbudi luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, sehat jasmani dan rohani.²⁰

Dari sekian banyak pendapat para ahli, tentang tujuan bimbingan konseling adalah mengatasi kesulitan belajar dan kedisiplinan sehingga memperoleh prestasi belajar yang diharapkan. Kemudian tujuan dari bimbingan konseling adalah untuk mengatasi kesulitan yang berkaitan dengan kelanjutan studi belajar.

Sedangkan tujuan dari bimbingan konseling adalah untuk mengatasi kesulitan yang berhubungan dengan masalah sosial, emosional di sekolah yang bersumber dari sikap murid yang terhadap dirinya sendiri.

Adapun tujuan akhir bimbingan dan konseling adalah agar siswa yang dibimbing dapat membimbing dirinya sendiri (*self-guidance*). Individu dipandang telah mampu membimbing dirinya

¹⁹ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), hlm. 43

²⁰ Prayitno dan Erman Amti

sendiri apabila :

1. Telah mampu memahami diri (*self understanding*), baik memahami kekuatan-kekuatannya ataupun kelemahan-kelemahannya dalam dirinya.
2. Menerima dirinya (*self acceptance*) dengan segala kelebihan dan kekurangannya.
3. Dapat mengarahkan diri (*self direction*) kepada tujuan mulia yang bermanfaat bagi kehidupan yang dijalannya.
4. Mengaktualisasikan potensi-potensi dirinya (*self actualization, self realization*) dengan cara-cara yang terpuji tanpa ada pihak-pihak lain yang dirugikan.

Apabila seseorang sudah berada dalam keadaan demikian maka itulah yang dikatakan *self-reliance*, yaitu orang yang mampu berdiri atas kaki sendiri, orang yang mampu bertanggung jawab, orang yang sudah mandiri (*independence*). Kemandirian memungkinkan tercapainya kesejahteraan (*welfare*). Inilah tujuan akhir bimbingan dan konseling.²¹

2. Jenis - Jenis Layanan Bimbingan dan Konseling

Layanan bimbingan dan konseling memiliki berbagai jenis yang dirancang untuk membantu individu dalam berbagai aspek kehidupan mereka.

Layanan-layanan ini meliputi:

a. Layanan Orientasi

²¹ Paimun, *Bimbingan Dan Konseling dari Perkuliahan*.

Layanan ini bertujuan untuk memperkenalkan individu, seperti siswa baru, ke lingkungan baru yang mereka masuki

- b. Layanan Informasi
Fokus pada penyediaan informasi yang relevan dan dibutuhkan oleh individu, baik itu informasi tentang pendidikan, karir, atau aspek kehidupan lainnya
- c. Layanan Penempatan dan Penyaluran
Membantu individu untuk menemukan tempat yang tepat sesuai dengan minat, bakat, dan potensi mereka, baik dalam pendidikan, pekerjaan, maupun kegiatan lainnya.
- d. Layanan Penguasaan Konten
Bertujuan untuk membantu individu dalam mengoptimalkan sikap dan kebiasaan belajar yang baik, serta memahami materi pelajaran yang sesuai dengan kemampuan mereka
- e. Layanan Konseling Perorangan
Memberikan bantuan secara individual kepada individu yang menghadapi masalah pribadi atau kesulitan dalam proses belajar, karir, atau kehidupan sosial
- f. Layanan Bimbingan Kelompok
Memberikan bantuan kepada individu dalam kelompok yang memiliki permasalahan serupa, melalui diskusi dan kegiatan kelompok lainnya
- g. Layanan Konsultasi
Memberikan saran dan bantuan kepada individu atau pihak lain (seperti orang tua atau guru) yang membutuhkan panduan dalam menangani masalah yang berkaitan dengan individu
- h. Layanan Mediasi
Bertujuan untuk membantu menyelesaikan konflik atau perbedaan pendapat antara dua individu atau kelompok
- i. Layanan Advokasi
Melibatkan pembelaan hak-hak individu atau kelompok, serta membantu mereka dalam mengakses sumber daya yang dibutuhkan.²²

3. Peran Bimbingan dan Konseling

Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peran strategis dalam membantu peserta didik mencapai perkembangan optimal, baik dari aspek akademik, pribadi, sosial, maupun karier. Peran utama layanan BK adalah memberikan bantuan sistematis kepada siswa dalam mengenali potensi

²² Prayitno(2004). *Panduan Penyelenggaraan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Depdiknas.

diri, mengatasi hambatan, serta membuat keputusan yang tepat sesuai tahap perkembangan mereka.

Hartini, menuliskan Masa remaja adalah masa yang paling banyak mengalami perubahan secara psikologis, biologis dan fisiologis. Kondisi ini terjadi melalui berbagai transisi dari berbagai dimensi yang dalam proses perkembangannya mengalami perubahan-perubahan yang berdampak pada munculnya kondisi yang membingungkan, keragu-raguan, ketakutan-ketakutan dan kecemasan-kecemasan. Berbagai perubahan ini ada yang dapat dilalui oleh remaja dengan baik dan ada juga sebagian remaja yang mengalami hambatan dan gangguan dalam proses perkembangannya sehingga dapat menghambat pencapaian tugas perkembangan selanjutnya.²³

peran Bimbingan dan Konseling di sekolah meliputi peran preventif, developmental, dan kuratif. Artinya, layanan BK tidak hanya ditujukan untuk mengatasi masalah siswa (kuratif), tetapi juga untuk mencegah timbulnya masalah (preventif), serta mengembangkan potensi siswa secara optimal.

a. Peran Preventif

Bimbingan dan konseling Preventif dalam BK bertujuan untuk membentengi peserta didik dari kemungkinan berkembangnya masalah, baik yang bersifat pribadi, sosial, belajar, maupun karier, dengan cara memberikan layanan informasi, orientasi, dan bimbingan

²³ Hartini, “Perkembangan Fisik Dan Body Image Remaja”
<https://journal.iaincurup.ac.id/index.php/JBK/article/view/329>

kelompok. Melalui pendekatan preventif, peserta didik dibekali keterampilan untuk menghadapi tekanan, godaan, atau situasi berisiko seperti pergaulan bebas, penyalahgunaan teknologi, dan stres akademik senbagaian peran preventif ini sering tergambarkan dalam layanan orientasi, layanan informasi dan bimbingan kelompok.

b. Peran Developmental

Peran developmental bertujuan untuk mengoptimalkan potensi dan kemampuan individu, bukan hanya untuk menyelesaikan masalah, tetapi untuk mengembangkan kepribadian, kemandirian, keterampilan sosial, dan kemampuan pengambilan keputusan. Dalam pendekatan ini, konselor bertindak sebagai fasilitator pertumbuhan yang aktif membina, memotivasi, dan membimbing peserta didik agar tumbuh secara utuh dan seimbang seperti dalam layanan penempatan dan penyaluran.

c. Peran Kuratif

Peran kuratif adalah upaya yang dilakukan untuk membantu individu mengatasi masalah yang sedang dihadapi, agar dapat kembali berfungsi secara normal dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks bimbingan dan konseling, peran kuratif dilakukan setelah seseorang menunjukkan gejala atau mengalami masalah tertentu yang mengganggu perkembangan atau kesejahteraannya seperti dalam layanan konseling individu dan konseling kelompok.

Bimbingan konseling juga berperan sebagai fasilitator dalam pencapaian tugas-tugas perkembangan peserta didik dan peningkatan *self control*. Konselor membantu siswa dalam membentuk sikap positif, mengenali nilai-nilai, serta membangun keterampilan sosial dan emosional yang dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam dunia kerja.

Dalam konteks pendidikan modern, peran BK juga diperluas ke dalam area pencegahan perilaku menyimpang, pendampingan terhadap penggunaan teknologi, dan penguatan karakter siswa, sehingga layanan BK menjadi bagian penting dari pendidikan karakter di sekolah.

B. *Self Control*

1. Pengertian *Self Control*

Dalam bahasa arab yang disebut dengan *nafs* mendefinisikan bahwa diri (*nafs*) memiliki pemaknaan yang banyak seperti : Jiwa, dorongan hati yang kuat untuk berbuat baik, sesuatu yang melahirkan sifat tercela, dan sesuatu di dalam diri manusia yang mengarahkan tingkah laku, yang terakhir yaitu sisi dalam diri manusia yang dicipta secara sempurna dimana di dalamnya terkandung potensi baik dan buruk.²⁴

Self control atau kontrol diri merupakan salah satu kompetensi pribadi yang perlu dimiliki oleh setiap individu. Perilaku yang baik, konstruktif, serta keharmonisan dengan orang lain dipengaruhi oleh

²⁴ Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2012), hlm. 112

kemampuan individu untuk mengendalikan dirinya. Tingkah laku ditentukan oleh dua variable yakni variabel internal dan eksternal. Sekuat apapun stimulus dan penguat ekstrenal, perilaku individu masih bisa berubah melalui proses kontrol diri. Artinya meskipun kondisi eksternal sangat mempengaruhi, dengan kemampuan kontrol diri individu dapat memilih perilaku mana yang akan ditampilkan.²⁵

Dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan nafs (diri) atau jiwa memiliki dua kecenderungan yaitu hal baik-buruk dan dorongan tingkah laku. Bahwa keduanya adalah indikasi manusia yang tidak selamanya baik atau buruk. Jadi tidak dibenarkan sesuatu tindakan (persepsi) pendewaan pada seseorang yang sedang bersikap baik atau penghinaan pada orang-orang yang kebetulan berbuat salah.

Self Control menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah di susun guna meningkatkan hasil dan tujuan tertentu sebagaimana yang diinginkan. Seseorang yang memiliki *self control* yang rendah sering mengalami kesulitan menentukan konsekuensi atas tindakan mereka. Seseorang dengan *self control* tinggi sangat memperhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi.²⁶

Beberapa ahli mendefinisikan *self control* sebagai berikut Menurut Sarwono *Self-control* atau pengendalian diri merupakan kemampuan seseorang untuk menahan dorongan-dorongan

²⁵ Paimun, *Bimbingan Dan Konseling Sari Perkuliahan*.

²⁶ S Aisyah, *Perkembangan Peserta Didik Dan Bimbingan Belajar* (Yogyakarta: Deepublish, 2015).

emosional, keinginan, serta menyesuaikan diri terhadap norma sosial dan nilai-nilai yang berlaku di masyarakat. Individu yang memiliki pengendalian diri yang baik mampu berpikir sebelum bertindak dan menunda kepuasan demi hasil jangka panjang.²⁷

Sedangkan Menurut Ghufon dan Risnawita S, Pengendalian diri adalah suatu proses internal yang membantu individu dalam mengatur emosi, pikiran, serta tingkah laku agar sesuai dengan standar, nilai-nilai, atau tujuan yang ingin dicapai. *Self control* memegang peran penting dalam pengambilan keputusan yang rasional.²⁸

Lain halnya menurut Alwisol *Self control* adalah kemampuan individu untuk mengatur reaksi dan tingkah lakunya dalam menghadapi rangsangan lingkungan. Orang dengan pengendalian diri yang baik mampu menghindari tindakan impulsif yang dapat merugikan dirinya sendiri maupun orang lain.²⁹

Sementara itu Nurochim menuliskan bahwa *Self control* merupakan bentuk kemampuan untuk menahan diri dari perilaku yang menyimpang serta sebagai proses adaptif dalam merespons tekanan sosial dan psikologis secara positif.³⁰

Dari pendapat para ahli di atas dapat dikatakan bahwa *self*

²⁷ Sarwono, Sarlito W. *Psikologi Remaja*, Jakarta: Rajawali Pers, 2013

²⁸ Ghufon, M. Nur & Risnawita S. *Teori-teori Psikologi*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012

²⁹ Alwisol. *Psikologi Kepribadian*, Malang: UMM Press, 2011

³⁰ Nurochim. "Pengaruh Self Control terhadap Perilaku Menyimpang Remaja", *Jurnal Psikologi Islami*, Vol. 3, No. 2, 2018

control merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam mengendalikan impuls yang ada dalam diri individu tersebut berdasarkan kemampuan yang dimiliki dalam berperilaku sosial.

2. Aspek-Aspek *Self Control*

Secara umum *self control* dibedakan menjadi tiga kategori utama yaitu:

A. Mengontrol Perilaku (*Behavioral Control*)

Mengontrol perilaku merupakan kemampuan untuk memodifikasikan suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku dibedakan atas dua komponen, yaitu :

- 1) Kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*), yaitu menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau orang lain atau sesuatu di luar dirinya. Individu dengan kemampuan mengontrol diri yang baik akan mampu mengatur perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya.
- 2) Kemampuan mengatur stimulus (*stimulus modifiability*), merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Ada beberapa cara yang dapat dihadapi. Ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, dan

membatasi intensitasnya.

B. *Cognitive Control* (Mengontrol Kognitif)

Mengontrol kognitif merupakan cara seseorang dalam menafsirkan, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif. Mengontrol kognitif merupakan kemampuan dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan untuk mengurangi tekanan. Mengontrol Kognitif dibedakan atas dua komponen yaitu :

- 1) Kemampuan untuk memperoleh informasi (*information again*). Informasi yang dimiliki individu mengenai suatu keadaan akan membuat individu mampu mengantisipasi keadaan melalui berbagai pertimbangan objektif.
- 2) Kemampuan melakukan penilaian (*appraisal*). Penilaian yang dilakukan individu merupakan usaha untuk menilai dan menafsirkan suatu keadaan dengan memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

C. *Decision Control* (Mengontrol keputusan)

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan individu untuk memilih dan menentukan tujuan yang diinginkan. Kemampuan mengontrol keputusan dan berfungsi baik bilamana individu memiliki kesempatan, kebebasan, dan berbagai alternatif dalam melakukan suatu tindakan. Mengacu pada aspek-aspek kontrol diri, sebagaimana dikemukakan oleh Averil, dapat disimpulkan bahwa kemampuan

kontrol diri mencakup:

- 1) Kemampuan mengontrol perilaku.
- 2) Kemampuan mengontrol stimulus.
- 3) Kemampuan mengantisipasi suatu kejadian atau peristiwa.
- 4) Kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian.
- 5) Kemampuan mengambil keputusan.³¹

3. Faktor-Faktor *Self Control*

Hurlock menekankan bahwa usia perkembangan sangat mempengaruhi *self control*. Anak-anak cenderung memiliki *self control* yang rendah karena belum berkembangnya kemampuan berpikir logis, sedangkan pada masa remaja dan dewasa kemampuan ini meningkat. Selain itu, pengalaman hidup dan pembiasaan sejak kecil sangat menentukan.³²

Sedangkan Menurut Santrock, *self control* dipengaruhi oleh perkembangan biologis dan lingkungan. Ia menekankan bahwa kontrol diri mulai berkembang sejak masa kanak-kanak dan dipengaruhi oleh; Pola asuh orang tua, Pembelajaran sosial dan Kemampuan kognitif anak³³

Dalam pendapat lain yang menjadi pondasi utama dari *self control* juga di hubungkan dengan kecerdasan emosional, individu yang memiliki

³¹ S.B Thalib, *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif* (Jakarta: KENCANA, 2017).

³² Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, terj. IstiwiDayanti dan Soedjarwo, (Jakarta: Erlangga, 1980), hlm. 89–91

³³ John W. Santrock, *Life-Span Development*, ed. 13, (New York: McGraw-Hill, 2011), hlm. 78–80

kecerdasan emosional tinggi mampu: Mengelola emosi, Menunda kepuasan, Menghindari impuls yang merugikan.³⁴

Gufron dalam Muharsih, mengemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri terdiri dari faktor faktor internal dan faktor eksternal yaitu lingkungan individu.

- a. Faktor Internal yang ikut berperan terhadap kontrol diri adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang maka, semakin baik kemampuan mengontrol dirinya.
- b. Faktor eksternal. Faktor eksternal ini diantaranya lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orang tua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orang tua yang semakin demokratis cenderung di ikuti tingginya kemampuan mengontrol dirinya.³⁵

4. Jenis *Self Control*

Kontrol diri memiliki jenis yang beragam sejalan dengan yang dikemukakan oleh Block dan Block, bahwa terdapat tiga jenis kontrol, yaitu:

- a. *Over Control* merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus.
- b. *Under Control* merupakan suatu kecenderungan individu melepaskan impulsivitas dengan bebas tanpa perhitungan yang matang.

³⁴ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, (New York: Bantam Books, 1995), hlm. 34–36.

³⁵ M.N Alif, *Konsep Beladiri Pada Anak : Kajian Pedagogy Dan Psikologi Dalam Pembelajaran Beladiri* (Bandung: CV Salam Insan Mulia, 2021).

- c. *Decesional Control* yaitu kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu usaha tindakan berdasarkan pada sesuatu yang di yakini atau di setujuinya.³⁶

5. Fungsi Kontrol Diri

Kontrol Diri memiliki beberapa fungsi sebagai berikut :

- a. Membatasi perhatian individu kepada orang lain.

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

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

Dengan adanya kontrol diri, individu akan membatasi ruang bagi aspirasi dirinya dan memberikan ruang bagi aspirasi orang lain supaya dapat terkomodasi secara bersama- sama. Individu akan membatasi keinginannya atas keinginan orang lain, memberikan kesempatan kepada orang lain untuk berada dalam ruang aspirasinya masing-masing.

- c. Membatasi individu untuk bertingkah laku negatif

³⁶ J Julia, "Prosiding Seminar Nasional : Membangun Generasi Emas 2045 Yang Berkarakter Dan Melek IT" Dan Pelatihan ' Berpikir Suprarasional, "' *UPI Sumedang Press*, 2018.

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

- d. Membantu individu untuk memenuhi kebutuhan hidup secara seimbang.

Pemenuhan kebutuhan hidup menjadi motif bagi setiap individu dalam tingkah laku. Ketika individu bertingkah laku untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, bisa jadi individu memiliki ukuran kebutuhan melebihi yang harus dipenuhinya. Individu yang memiliki kontrol diri yang baik, akan berusaha memenuhi kebutuhan hidupnya dalam takaran yang sesuai dengan kebutuhan yang lain ingin dipenuhinya. Dengan ini kontrol diri membantu individu untuk menyeimbangkan pemenuhan kebutuhan hidup, misalnya tidak memakan makanan secara berlebihan, tidak melakukan kegiatan berbelanja secara berlebihan melampaui batas kemampuan keuangan.³⁷

6. Upaya Pengembangan *Self Control* Siswa

Metode yang efektif dalam mengoptimalisasikan *self control* siswa

³⁷ R Amelia, “SKRIPSI : Efektivitas Teknik Self Control Terhadap Remaja Yang Kecanduan Minuman Keras Di Lingkungan Talibungin Kecamatan Sinjai Utara Kabupaten Sinjai” (Institut Agama Islam Muhammadiyah sinjai, 2022).

adalah dengan membiasakan hidup disiplin. Sebagaimana yang di ungkapkan dalam metode qur'an lejitkan potensi yang disusun oleh Abdud Daim Al-kahil menyebutkan bahwa kekuatan untuk mengubah perilaku dalam diri kita sendiri diantaranya adalah sebagai berikut :

Keberadaan kekuatan untuk mengubah adalah di dalam diri sendiri. Untuk mendapatkan perubahan ini harus mendapat kepercayaan dalam diri kita yaitu dengan niat karena Allah dan meminta untuk melakukan perubahan terhadap diri kita sendiri, keluarga, maupun lingkungan.³⁸

Hal ini juga terkandung dalam Al-Qur'an dalam surah Ar Ra'du 13 : 11 yaitu :

لَهُ مُعَقَّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِمَّا أَمَرَ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا
مَا بِأَنفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِن وَالٍ ۝ ۱۱

Terjemahan :

“Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka. “ (QS. Ar-Rad: 11)³⁹

Ayat ini menegaskan bahwa perubahan positif berasal dari dalam yang langsung berkaitan dengan *self-control*: kemampuan menahan dorongan, konsistensi beribadah/berkarya, dan disiplin moral adalah bentuk perubahan internal yang bisa mengubah nasib pribadi dan kelompok. Dengan kata lain: bangun pengendalian diri perbaikan batin perubahan kondisi luar.

³⁸ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), jilid 5, hlm. 78

³⁹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Tafsirnya, (Edisi Yang Disempurnakan)* (Jakarta: Lentera Abadi, 2010).

C. Teknologi Komunikasi *Handphone*

1. Pengertian Teknologi Komunikasi *Handphone*

Teknologi berasal dari bahasa Yunani yaitu *Technologia* menurut *Webster dictionary* berarti *systematic treatment* atau penggunaan sesuatu secara sistematis, sedangkan *techne* sebagai dasar kata teknologi berarti *skill, science*, atau keahlian, keterampilan, dan ilmu.

Kata teknologi secara harfiah berasal dari bahasa lain *texere* yang berarti menyusun atau membangun, sehingga istilah teknologi seharusnya tidak terbatas pada penggunaan mesin, meskipun dalam arti sempit hal tersebut sering digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

Teknologi berasal dari kata Geek "*technologia*" yaitu *techne* yang berarti seni, keahlian atau kerajinan, atau keterampilan. Sedangkan *logia* berarti kata, studi, tubuh ilmu pengetahuan. Sementara itu Jacques Ellul mendefinisikan teknologi sebagai keseluruhan metode yang secara rasional mengarah dan memiliki ciri efisiensi dalam setiap kegiatan manusia. Menurut Gary J. Anglin teknologi merupakan penerapan ilmu-ilmu perilaku dan alam serta pengetahuan lain secara bersistem dan menyisitem untuk memecahkan masalah⁴⁰ Sedangkan menurut Vaza teknologi adalah sebuah proses yang dilaksanakan dalam upaya mewujudkan sesuatu secara rasional. Teknologi merupakan ilmu pengetahuan yang di transformasikan ke dalam

⁴⁰ Gary J. Anglin, *Instructional Technology: Past, Present and Future*, 2nd ed. (Englewood, Colorado: Libraries Unlimited, 1995), hlm. 4

produk, proses, jasa, dan struktur organisasi⁴¹.

Komunikasi adalah suatu topik yang amat sering diperbincangkan, bukan hanya dikalangan ilmuwan komunikasi tetapi juga di kalangan orang awam, sehingga kata komunikasi itu sendiri terlalu banyak arti dan berlainan. Dalam William I. Gorden⁴² menjelaskan bahwa komunikasi yang dalam bahasa inggris *communication*, berasal dari kata latin *comunnis* yang berarti sama. Istilah pertama (*communis*) adalah istilah yang paling sering disebut sebagai asal usul kata komunikasi, yang merupakan akar dari kata-kata Latin lainnya yang mirip. Berbicara tentang definisi yang benar ataupun yang salah. Seperti halnya juga model atau teori, definisi dari kemanfaatannya untuk menjelaskan fenomena yang didefinisikan dan mengevaluasinya.

Pada dasarnya, komunikasi merupakan transmisi dari satu orang ke satu orang, di mana pengirim maupun penerimanya spesifik. Sejak zaman duhulu, manusia telah mengoptimalisasikan segala jenis transmisi, termasuk sistem pos berkuda, telegraf, telepon, teleks, faksimile, pos elektronik (*elektronik e-mail*), telepon video, penyantara, dan telepon bergerak.

Selain alat komunikasi tradisional di atas terdapat juga alat komunikasi modern. Berikut macam-macam alat komunikasi modern yaitu :

1. Telepon Kabel

⁴¹ Vaza, *Pengantar Teknologi Pendidikan*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2018), hlm. 15.

⁴² William I. Gorden, *Communication: A Philosophical Approach* (New York: Hastings House, 1975), hlm. 23

Telepon ini menjadi sangat populer karena bisa membuat anda terhubung dengan orang yang berbeda kota tanpa harus menemuinya secara langsung.

2. Televisi

Televisi adalah media elektronik yang dapat memungkinkan seseorang mendapatkan informasi dengan cepat. Biasa televisi digunakan untuk menyampaikan informasi secara manual.

3. Telepon Genggam (*handphone*)

handphone menjadi versi modern dari telepon, sampai sekarang orang tidak bisa lepas dari *handphone* bahkan versi terbaru yang memungkinkan anda untuk berkomunikasi dengan lancar.

Alat komunikasi adalah semua media yang digunakan untuk menyebarkan atau menyampaikan informasi, baik itu informasi kepada satu orang saja atau kepada banyak orang. Alat komunikasi ini juga bukan hanya menyampaikan informasi saja tetapi juga menghasilkan informasi. Sedangkan Usep Kustiawan ⁴³ mengemukakan bahwa telepon genggam atau *handphone* adalah alat komunikasi lisan atau tulisan yang dapat menyimpan pesan dan sangat praktis untuk dipergunakan sebagai alat komunikasi karena bisa dibawa kemana saja. *hanphone* merupakan alat komunikasi wireles yaitu komunikasi yang bergerak tanpa kabel yang

⁴³ Usep Kustiawan, *Teknologi Komunikasi dan Informasi dalam Pendidikan* (Malang: Universitas Negeri Malang, 2016), hlm. 45–46.

dikatakan dengan *mobile device*.

Telepon sering disebut *handphone* atau telepon seluler adalah perangkat telekomunikasi elektronik yang mempunyai kemampuan dasar yang sama dengan telepon konvensional saluran tetap, namun dapat dibawa kemana-mana dan tidak perlu disambungkan dengan jaringan telepon menggunakan kabel.

Jadi dari pengertian di atas, alat komunikasi *handphone* dapat diartikan suatu barang atau benda yang dipakai sebagai sarana komunikasi baik itu berupa lisan maupun tulisan, untuk menyampaikan informasi atau pesan dari pihak satu ke pihak lainnya secara efektif karena perangkatnya yang bisa dibawa kemana saja dan digunakan kapan pun kita mau.

2. Fungsi Komunikasi *handphone*⁴⁴

Ponsel atau *handphone* kini merupakan sahabat wajib manusia di era modern sekarang ini. Berikut lima fungsi *handphone* bagi masyarakat Indonesia yaitu:

- a. Sebagai alat komunikasi agar tetap terhubung dengan teman ataupun keluarga.
- b. Sebagai simbol kelas masyarakat
- c. Sebagai penunjang bisnis.
- d. Sebagai pengubah batas sosial masyarakat.
- e. Sebagai alat penghilang stress.

⁴⁴ Nurudin. *Komunikasi Massa: Suatu Pengantar*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2015. hlm. 37

3. Dampak Penggunaan *handphone*

Bagi siswa Pada prinsipnya teknologi ini berkembang untuk memenuhi kebutuhan dan keinginan manusia agar dalam kehidupannya dapat lebih mudah berkomunikasi ataupun melakukan sesuatu. Dampak dari penggunaan alat komunikasi terbagi menjadi dua yaitu dampak negatif dan dampak positif sebagai berikut :

a. Dampak positif penggunaan *handphone* yaitu :

- 1) Mempermudah komunikasi⁴⁵. Dengan semakin canggihnya teknologi, seseorang dapat berkomunikasi dengan orang lain di belahan dunia dengan mudah contohnya informasi antara orang tua dengan keluarga, teman, dan guru.
- 2) Menambah pengetahuan tentang perkembangan teknologi. Dengan menggunakan *handphone* yang canggih kita dapat memperoleh banyak ilmu pengetahuan dengan mudah dan cepat, seperti kita dapat *browsing* internet kapan saja yang kita mau. Dan dari *browsing* internet itu kita dapat memperoleh banyak ilmu.
- 3) Memperluas jaringan persahabatan. Dengan menggunakan *handphone* kita bisa memperoleh banyak teman serta kita dapat dengan mudah berkomunikasi dengan teman kita.

b. Dampak negatif penggunaan *Handphone* yaitu :

- 1) Mengganggu perkembangan anak. Dengan canggihnya fitur-fitur

⁴⁵ Ardianto, Elvinaro & Bambang Q-Anees. *Komunikasi Massa: Suatu Pengantar*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2007. hlm. 14

yang tersedia di *handphone* seperti : kamera, permainan (*games*) akan mengganggu siswa dalam menerima pelajaran di sekolah. Tidak jarang mereka di sibukkan dengan menerima panggilan, SMS, *miscall* dari teman mereka bahkan dari keluarga mereka sendiri. Bermain game saat guru saat guru menjelaskan pelajaran, Ada yang menggunakan *handphone* untuk mencontek dalam ulangan dan sebagainya. Jika hal tersebut dibiarkan, maka generasi yang kita harapkan akan menjadi budak teknologi.

- 2) Menurunkan prestasi belajar siswa. Dalam kehidupan pelajar tidak jauh dari *handphone* , menjadikan pelajar lebih senang memanfaatkan *handphone* dari pada buku pelajaran. Hal tersebut dapat mengganggu belajar serta menghambat prestasi belajar.
- 3) Rawan terhadap tindak kejahatan. Pelajar merupakan salah satu target utama dari para penjahat karena penjahat lebih mudah menarik perhatian pelajar.
- 4) Sangat berpotensi mempengaruhi sikap dan perilaku siswa. Dengan kemampuan penyampaian informasi yang semakin mudah, pornografi pun merajalela. Sehingga *handphone* menjadi salah satu sarana yang paling mudah untuk membuka internet. Jika tidak ada kontrol dari guru ataupun orang tua, *handphone* dapat digunakan untuk menyebarkan gambar- gambar yang mengandung unsur porno, ataupun tindak kekerasan yang sama sekali tidak layak untuk dilihat oleh pelajar.

- 5) Pemborosan. Dengan mempunyai *handphone* , maka kita akan bertambah. Apalagi kalau *handphone* hanya digunakan untuk hal-hal yang tidak bermanfaat, maka hanya akan menjadi pemborosan saja.

4. Penyalahgunaan Teknologi Komunikasi *Handhphone*

Saat kegiatan belajar mengajar berlangsung merupakan pelanggaran bagi siswa dan merupakan perbuatan menyeleweng atau perilaku yang menyimpang. Dalam hal ini istilah komunikasi berpangkal pada perkataan latin *comunnis* yang artinya membuat bersama atau membangun kebersamaan antar dua orang atau lebih.

Seorang pakar sosiologi pedesaan dan komunikasi dari Amerika, mendefinisikan komunikasi sebagai suatu proses di mana dua orang atau lebih menciptakan dan memberikan informasi kepada satu sama lain untuk mencapai saling pengertian. Definisi ini menekankan bahwa komunikasi bukan hanya sebatas penyampaian pesan, melainkan melibatkan penciptaan dan pertukaran makna di antara para pelakunya. Dalam konteks difusi inovasi, Rogers menyatakan bahwa komunikasi menjadi inti dari penyebaran inovasi di masyarakat, terutama di lingkungan pedesaan.⁴⁶

Dari pengertian yang sudah di kemukakan diatas, sudah jelas bahwa komunikasi antar manusia hanya bisa terjadi, jika ada seseorang

⁴⁶ Everett M. Rogers, **Diffusion of Innovations**, Fifth Edition (New York: Free Press, 2003), hlm. 17

yang menyampaikan pesan kepada orang lain dengan tujuan tertentu.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan suatu cara untuk menghasilkan konsep atau teori yang lebih sesuai dengan kenyataan yang dikaji dengan mengupayakan menekan

sekecil mungkin kesejengan antara model yang digunakan oleh peneliti dengan yang digunakan oleh pihak yang diteliti untuk menjelaskan kenyataan tertentu. Dalam penelitian kualitatif peneliti merupakan perencana, pelaksana, pengumpul data, analisis, penafsir dan pada akhirnya menjadi pelapor hasil penelitiannya. Sebagai instrumen penelitian, peneliti harus mampu menyesuaikan diri dengan situasi dan kondisi di lapangan yaitu dengan para informan peneliti dan pihak-pihak lain yang berkompeten atau yang terkait dalam penelitian ini yaitu guru BK, Wali Kelas dan Siswa.⁴⁷

B. Data Dan Sumber Data

1. Sumber Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari subjek penelitian dengan menggunakan alat pengukuran atau alat pengambilan data langsung pada subjek sebagai sumber informasi yang dicari.⁴⁸ Sumber data primer dicatat melalui catatan tertulis atau melalui perekaman video atau audiotapes, pengambilan foto atau film. Pencatatan sumber data utama melalui wawancara atau pengamatan berperan serta merupakan hasil usaha gabungan dari kegiatan melihat, mendengarkan dan bertanya. Adapun yang menjadi narasumber utama dalam penelitian ini adalah guru bimbingan konseling, dan siswa di SMAN Megang Sakti sebagai informan yang membantu peneliti.⁴⁹

2. Sumber Data Sekunder

⁴⁷ Suharsimi Arikunto and Lia Yuliana, *Manajemen Pendidikan* (Yogyakarta: Aditya Bekerjasama dengan Fakultas Ilmu Pendidikan, 2008).

⁴⁸ Syaifuddin Anwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1991), hlm. 91

⁴⁹ Lexy J Moleong And Tjun Surjaman, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Penerbit Pt Remaja Rosdakarya, 1991).

Data sekunder adalah data yang diperoleh lewat pihak lain, tidak langsung diperoleh oleh peneliti dari subjek penelitiannya. Data sekunder biasanya berwujud data dokumentasi atau data laporan yang tersedia. Data sekunder diperoleh dari dokumen-dokumen foto-foto kegiatan, Satuan Program BK, Laporan Program BK, dan lain-lain yang dapat memperkaya data primer.⁵⁰

C. Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data dan informasi dalam penelitian ini, maka teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi.

1. Observasi

Observasi adalah kegiatan pengamatan (pengambilan data) untuk memotret seberapa jauh efek tindakan telah mencapai sasaran. Dengan observasi peneliti dapat mendokumentasikan dan merefleksi secara sistematis terhadap kegiatan dan interaksi subjek peneliti. Observasi merupakan teknik mengumpulkan data dengan cara mengamati setiap kejadian yang sedang berlangsung dan mencatatnya dengan alat observasi tentang hal-hal yang akan diamati atau diteliti.⁵¹

2. Wawancara

Wawancara merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksi makna dalam suatu topik tertentu. Wawancara dilakukan dengan mengajukan pertanyaan-

⁵⁰ Suharsimi Arikunto, —*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (2019). hlm. 172

⁵¹ Wina Sanjaya, (2009), *Penelitian Tindakan Kelas*, Jakarta: Kencana, hlm. 86.

pertanyaan terbuka yang memungkinkan informan memberikan jawaban secara luas. Pertanyaan diarahkan untuk mengungkap kehidupan informan, respon, persepsi, peranan, kegiatan dan peristiwa-peristiwa yang dialami berkenaan dengan fokus yang diteliti.

Wawancara (*interview*) adalah teknik penelitian yang dilaksanakan dengan cara dialog baik secara langsung (tatap muka) maupun melalui saluran media tertentu antara pewawancara dengan yang diwawancarai sebagai sumber data.⁵²

3. Dokumentasi

Dokumentasi ialah data yang diperoleh dari analisis dokumen yang digunakan sebagai data pendukung dan pelengkap bagi data primer yang diperoleh melalui observasi dan wawancara. Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang.

Metode dokumentasi yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, lengger, agenda, dan sebagainya.⁵³

D. Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono, analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari wawancara, catatan lapangan dan dokumentasi dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola,

⁵²Wina Sanjaya,(2013), *Penelitian Pendidikan: Jenis, Metode Dan Prosedur*, Jakarta: Kencana, H. 263

⁵³Suharsimi Arikunto, *Op.Cit.*, Hal. 274

memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri dan orang lain.⁵⁴

Analisis data adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensintesiskannya, mencari dan menemukan pola, memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.⁵⁵ Miles dan Huberman menjelaskan ada tiga metode dalam analisis data kualitatif, yaitu reduksi data, penyajian data, penarikan/verifikasi kesimpulan.⁵⁶

1. Reduksi Data

Reduksi data merupakan suatu bentuk analisis yang menajamkan, menggolongkan dan mengarahkan, membuang yang tidak perlu dan mengorganisasi data dengan cara sedemikian rupa sehingga kesimpulan-kesimpulan akhirnya dapat ditarik dan diverifikasi.⁵⁷

Dalam tahap ini, peneliti akan mereduksi data dengan membuat rangkuman, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal penting serta membuang yang dianggap tidak perlu dalam data yang dikumpulkan. Sehingga data yang direduksi memberikan gambaran yang lebih spesifik dan mempermudah peneliti melakukan pengumpulan data selanjutnya serta mencari data tambahan jika diperlukan.

⁵⁴Sugiyonoo, (2016), *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D)*, Bandung: Alfabeta, hlm. 15

⁵⁵ Lexy J Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, (Bandung: Pt Remaja Rosdakarya, 2007). H. 103

⁵⁶Mathew B. M Dan A.M Huberman. (1992). *Analisis Data Kualitatif*. Jakarta: Ui Press, hlm. 46

⁵⁷ Sugiono *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D)*, Bandung: Alfabeta

2. Penyajian Data

Dalam hal ini Mathew dan Huberman membatasi suatu “penyajian” sebagai sekumpulan informasi yang tersusun yang memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan data yang sudah direduksi dan diklarifikasikan berdasarkan kelompok masalah yang diteliti, memungkinkan adanya penarikan kesimpulan dan verifikasi.

Pada tahap ini, peneliti akan menyusun data yang relevan sehingga menjadi informasi yang dapat disimpulkan dan memiliki makna tertentu. Prosesnya dapat dilakukan dengan cara menampilkan dan membuat hubungan antar peristiwa untuk memaknai apa yang sebenarnya terjadi dan apa yang perlu ditindak lanjuti untuk mencapai tujuan penelitian.

3. Verifikasi Data

Dalam hal ini Mathew dan Huberman membatasi suatu “penyajian” sebagai sekumpulan informasi yang tersusun yang memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan data yang sudah direduksi dan diklarifikasikan berdasarkan kelompok masalah yang diteliti, memungkinkan adanya penarikan kesimpulan dan verifikasi. Pada tahap ini, peneliti akan menyusun data yang relevan sehingga menjadi informasi yang dapat disimpulkan dan memiliki makna tertentu. Prosesnya dapat dilakukan dengan cara menampilkan dan membuat hubungan antar

peristiwa untuk memaknai apa yang sebenarnya terjadi dan apa yang perlu ditindak lanjuti untuk mencapai tujuan penelitian.

E. Teknik Keabsahan Data

Teknik pemeriksaan keabsahan data tidak hanya digunakan untuk menyanggah apa yang telah dituduhkan kepada konsep penelitian kualitatif, yang mengatakan bahwa penelitian ini tidak bersifat ilmiah, tetapi teknik pemeriksaan keabsahan data ini merupakan sebagai tahapan yang tidak dapat dipisahkan dari tubuh pengetahuan pada penelitian kualitatif.

Pada penelitian kuantitatif, kredibilitas disebut validitas internal. Dalam penelitian kualitatif, data dapat dinyatakan kredibel apabila adanya persamaan antara apa yang dilaporkan peneliti dengan apa yang sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti. Ketika di lapangan ditemukan bahwa terdapat konsumen yang mengeluhkan produk yang dibelinya tidak sesuai dengan iklan dan kemasannya, maka permasalahan produk yang tidak sesuai iklan dan kemasannya inilah yang akan dieksplorasi informasinya oleh peneliti lebih detail, bukan yang terkait dengan kualitas produknya.⁵⁸

Uji kredibilitas data atau kepercayaan data penelitian kualitatif terdiri atas perpanjangan pengamatan, meningkatkan ketekunan, triangulasi, analisis kasus negatif, menggunakan bahan referensi dan member check.⁵⁹

1. Perpanjangan pengamatan

Pada tahap awal peneliti memasuki lapangan, peneliti masih dianggap sebagai orang asing, masih dicurigai, sehingga informasi yang diberikan

⁵⁸ Lexi Maleong

⁵⁹ Sugiyonoo, Metode Penelitian Kualitatif. Untuk Penelitian yang Bersifat: Eksploratif, Enterpretif, Interaktif, dan Konstruktif. (Bandung: Alfabeta, 2017) hlm. 58

belum lengkap, tidak mendalam, dan masih memungkinkan banyak hal yang dirahasiakan. Dengan perpanjangan pengamatan ini berarti hubungan peneliti dengan narasumber akan semakin terbentuk *rapport*, semakin akrab (tidak ada jarak lagi), semakin terbuka, saling mempercayai sehingga tidak ada informasi yang disembunyikan lagi. Apabila telah terbentuk *rapport*, maka telah terjadi kewajaran dalam penelitian, dimana kehadiran peneliti tidak lagi mengganggu perilaku yang dipelajari.⁶⁰

Perpanjangan pengamatan untuk menguji kredibilitas data penelitian, yaitu dengan cara melakukan pengamatan apakah data yang diperoleh sebelumnya itu benar atau tidak ketika dicek kembali ke lapangan. Bila setelah dicek kembali ke lapangan sudah benar, berarti sudah kredibel, maka waktu perpanjangan pengamatan dapat diakhiri oleh peneliti. Sebagai bentuk pembuktian bahwa peneliti telah melakukan uji kredibilitas, maka peneliti dapat melampirkan bukti dalam bentuk surat keterangan perpanjangan pengamatan dalam laporan penelitian.⁶¹

2. Meningkatkan ketekunan

Peneliti dapat meningkatkan ketekunan dalam bentuk pengecekan kembali apakah data yang telah ditemukan itu benar atau tidak, dengan cara melakukan pengamatan secara terus-menerus, membaca berbagai referensi buku maupun hasil penelitian atau dokumentasi yang terkait, sehingga wawasan peneliti akan semakin luas dan tajam. Sebagai contoh, ketika melihat sekelompok masyarakat yang sedang olahraga pagi, bagi sebagian orang aktivitas ini hanya sebagai sarana untuk memelihara kesehatan secara fisik, namun peneliti dapat memiliki pandangan yang berbeda

⁶⁰ Sugiyono., 2017:58

⁶¹ Sugiyono., 2017:60

setelah dilakukannya pencermatan secara mendalam, sehingga diketahui olahraga pagi itu merupakan sarana untuk transaksi bisnis.⁶²

3. Triangulasi

Konsep metodologis pada penelitian kualitatif yang perlu diketahui oleh peneliti kualitatif selanjutnya adalah teknik triangulasi. Tujuan triangulasi adalah untuk meningkatkan kekuatan teoritis, metodologis, maupun interpretatif dari penelitian kualitatif. Triangulasi diartikan juga sebagai kegiatan pengecekan data melalui beragam sumber, teknik, dan waktu.⁶³

a. Triangulasi sumber

Triangulasi sumber dapat dilakukan dengan cara melakukan pengecekan data yang telah diperoleh melalui berbagai sumber. Dalam penelitian ini, untuk menguji kredibilitas data tentang pemberian layanan BK bidang karir oleh guru BK di SMAN megang sakti terkait persiapan pematangan karir siswa untuk menghadapi persaingan dunia kerja, maka pengujian keabsahan terhadap data yang telah diperoleh dapat dilakukan kepada siswa yang bersangkutan, wali kelas, dan guru matapelajaran. Data dari ketiga sumber yang berbeda tersebut, tidak dapat dirata-ratakan seperti dalam penelitian kuantitatif, tetapi dapat dideskripsikan, dikategorisasikan, mana pandangan yang sama, yang berbeda, dan mana spesifik dari tiga sumber data tersebut. Data yang telah dianalisis tersebut dapat menghasilkan suatu kesimpulan yang

⁶² Sugiyonoo., 2017:67

⁶³ Nilamsari, N, Memahami Studi Dokumen dalam Penelitian Kualitatif. (Jakarta: Wacana. 2014) hlm. 177

selanjutnya dapat dilakukan kesepakatan (*member check*) dengan tiga sumber data tersebut.⁶⁴

b. Triangulasi teknik

Triangulasi teknik dapat dilakukan dengan melakukan pengecekan data kepada sumber yang sama, namun dengan teknik yang berbeda dilakukan pengecekan informasi kembali melalui observasi, ataupun dokumentasi kepada informan tersebut, maupun sebaliknya.⁶⁵

1) Wawancara mendalam (*indepth interview*)

Sebagian besar sumber data penelitian kualitatif didasarkan pada wawancara mendalam, teknik ini menggunakan pertanyaan *open-ended*, dengan mengutamakan sikap etis terhadap informan yang sedang dipelajari. Data yang diperoleh berupa persepsi, pendapat, perasaan, dan pengetahuan.⁶⁶

2) Observasi (pengamatan)

Observasi merupakan salah satu dasar fundamental dari semua metode pengumpulan data dalam penelitian kualitatif, khususnya menyangkut ilmu- ilmu sosial dan perilaku manusia. Observasi ini dilakukan dengan pengamatan terhadap apa yang diteliti yang hasilnya dapat berupa gambaran yang ada di lapangan dalam bentuk sikap, tindakan pembicaraan, maupun interaksi interpersonal.⁶⁷

⁶⁴ Sugiyonoo, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitaif, Kualitatif, Dan R & D)*, Bandung: Alfabeta Op Cit., 2017:73

⁶⁵ Sugiyono., *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitaif, Kualitatif, Dan R & D)*, Bandung: Alfabeta 2017:138

⁶⁶ Sugiyono., 2017:140 *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitaif, Kualitatif,*

⁶⁷ Sugiyono., 2017:67 *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitaif, Kualitatif,*

3) Dokumen

Dokumen merupakan sumber data yang digunakan untuk melengkapi penelitian, baik berupa sumber tertulis, film, gambar, (foto), dan karya-karya monumental, yang semuanya itu memberikan informasi bagi proses penelitian.⁶⁸ Apabila dengan berbagai teknik tersebut menghasilkan data yang berbeda-beda satu sama lainnya, peneliti dapat melakukan diskusi lebih lanjut kepada sumber data yang terkait hingga didapatkan kepastian dan kebenaran datanya.⁶⁹

c. Triangulasi waktu

Triangulasi waktu dapat dilakukan dengan melakukan pengecekan kembali terhadap data kepada sumber dan tetap menggunakan teknik yang sama, namun dengan waktu atau situasi yang berbeda. Dalam penelitian ini, yaitu mengidentifikasi pemberian layanan BK bidang karir oleh guru BK di SMAN Megang Sakti terkait persiapan pematangan karir siswa untuk menghadapi persaingan dunia kerja, maka informan sebelumnya yang telah dilakukan wawancara mendalam, diulangi wawancaranya pada waktu atau situasi berbeda. Apabila hasil uji tetap menunjukkan data yang berbeda, peneliti dapat melakukannya secara berulang hingga ditemukan kepastian data.⁷⁰

⁶⁸ Sugiyono., 2017:67 *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif,*

⁶⁹ Nilamsari, Op Cit. 2014:175

⁷⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D)*, Bandung: Alfabeta Op Cit., 2017:80

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Aspek Demografi Objek Kajian Lokasi Penelitian

SMA Negeri Megang Sakti merupakan salah satu Sekolah Menengah Atas yang dimana SMA ini terletak di kecamatan Megang Sakti Kabupaten Musi Rawas Provinsi Sumatera Selatan. Adapun letak geografis SMAN Megang Sakti -2,860749 lintang dan 102,99133299999994 bujur dengan luas wilayah bangunan lebar 40 M dan panjang 80 M, jarak sekolah ke pusat kecamatan 3 Km sedangkan jarak sekolah ke pusat daerah 60 Km.

SMA Negeri Megang Sakti ini dipimpin oleh seorang kepala sekolah yang bernama Bapak Ruswanto,M.Pd dan mempunyai tenaga pengajar sebanyak 77 orang yang terdiri dari guru honorer dan PNS. Pada saat ini SMAN Megang Sakti memiliki siswa berjumlah 1,059. Dengan kode pos 31657, dan e-mail smanmegangsakti1991@gmail.com serta tahun operasional SMAN Megang Sakti yakni dari tahun 1991. SMAN Megang Sakti menggunakan tegangan listrik atau daya listrik sebanyak 20 watt⁷¹.

B. Visi dan Misi SMAN Megang Sakti

1. Visi SMAN Megang Sakti adalah terwujudnya peserta didik yang beriman, cerdas, terampil, mandiri, dan berwawasan global.
2. Misi SMAN Megang Sakti adalah:
 - a. Menanamkan keimanan dan ketakwaan melalui pengalaman ajaran agama,

⁷¹ Dokumen Letak Geografis SMAN Megang Sakti, Tahun 2025

- b. Mengoptimalkan proses pembelajaran dan bimbingan,
- c. Mengembangkan bidang ilmu pengetahuan dan teknologi berdasarkan minat, bakat, dan potensi peserta didik,
- d. Membina kemandirian peserta didik melalui kegiatan pembiasaan, kewirausahaan, dan pengembangan diri yang terencana dan berkesinambungan,
- e. Menjalin kerjasama yang harmonis antar warga sekolah dan lembaga lain yang terkait.

C. Hasil Penelitian Dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

Perkembangan teknologi komunikasi, khususnya handphone, memberikan dampak signifikan terhadap kehidupan siswa. Di satu sisi, handphone mempermudah akses informasi, komunikasi, serta menunjang proses belajar. Namun di sisi lain, penggunaannya yang berlebihan dapat memunculkan masalah seperti menurunnya konsentrasi belajar, munculnya perilaku adiktif, hingga lemahnya pengendalian diri (self control) dalam mengatur waktu belajar dan penggunaan media sosial.

Dalam konteks ini, peran Bimbingan dan Konseling (BK) menjadi sangat penting untuk membantu siswa mengoptimalkan self control dalam penggunaan handphone. Layanan BK bertugas memberikan arahan, motivasi, serta strategi konkret agar siswa mampu mengelola dirinya secara efektif, baik dalam aspek kognitif, afektif, maupun perilaku. Menurut Winkel, bimbingan dan konseling adalah proses bantuan yang diberikan kepada

individu agar ia dapat mengenal diri, mengarahkan diri, serta mengambil keputusan secara bertanggung jawab sesuai dengan norma yang berlaku.⁷²

Self control sendiri dapat dipahami sebagai kemampuan individu dalam mengatur perilaku, emosi, dan dorongan agar sesuai dengan tujuan jangka panjang. Menurut Averill, self control adalah kapasitas individu untuk mengatur respon, baik terhadap perilaku, lingkungan, maupun kondisi internal dirinya.⁷³

Dengan demikian, siswa yang memiliki self control baik mampu menahan keinginan untuk menggunakan handphone secara berlebihan, serta lebih fokus pada kegiatan belajar dan pengembangan diri.

Hasil observasi menunjukkan bahwa peran BK pada aspek preventif, kuratif, dan developmental sudah berjalan baik dengan berbagai bentuk penyuluhan, konseling, serta program pengembangan yang mendukung siswa. Namun, pada aspek self control dan penggunaan handphone oleh siswa, hasilnya masih bervariasi. Sebagian siswa mampu menahan diri dan menggunakan handphone untuk tujuan akademik, sementara sebagian lainnya masih menggunakan untuk bermain game atau chatting di kelas. Hal ini menunjukkan perlunya penguatan strategi bimbingan konseling serta disiplin sekolah agar siswa lebih konsisten dalam mengendalikan diri terhadap penggunaan handphone.

⁷² W. S. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan* (Jakarta: Gramedia, 2004), hlm. 27.

⁷³ James R. Averill, "Personal Control over Aversive Stimuli and Its Relationship to Stress," *Psychological Bulletin*, Vol. 80, No. 4 (1973), hlm. 286

1. Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian yang dilakukan bahwa peran Bimbingan Konseling Dalam Mengoptimalkan *Self Control* siswa pengguna teknologi komunikasi *Handphone* Di SMAN Megang Sakti secara rinci yaitu :

a) Faktor Yang Mempengaruhi *self control* siswa

Self control atau pengendalian diri adalah kemampuan individu dalam mengarahkan perilaku sesuai dengan tujuan jangka panjang dan menahan dorongan sesaat. Pengendalian diri tidak muncul secara tiba-tiba, tetapi dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal.

1) Factor Internal Yang Mempengaruhi *Self control* Siswa

Dari rumusan masalah yang diteliti penulis melaksanakan wawancara langsung kepada sejumlah siswa yang berkaitan dengan factor internal yang mempengaruhi *self control* siswa dengan menanyakan beberapa pertanyaan diantaranya bagaimana mereka tetap semangat belajar dan tidak terganggu dengan hal yang tidak penting :

Dari wawancara dengan siswa bernama Muhammad Tegar ia mengatakan bahwa "Yang bikin saya semangat belajar itu karena saya punya cita-cita jadi dokter. Jadi kalau sedang malas, saya ingat aja tujuan saya. Sosmed atau game terkadang menggoda juga sih, tapi saya coba mengatur waktu biar tetap fokus".⁷⁴

Sementara itu Saud Hanafi mengungkapkan "Saya biasanya bikin jadwal harian. Kalau sudah ada target yang harus

⁷⁴ Wawancara langsung kepada siswa Muhammad Tegar pada tanggal 16 juli 2025

diselesaikan, saya jadi lebih fokus. Godaan itu pasti ada, tapi kalau sudah komitmen sama diri sendiri, bisa dikurangin".⁷⁵

Berbeda dengan Agung Satria "Saya selalu inget kata-kata guru saya: 'Setiap detik kamu sia-siakan, orang lain lagi kerja keras.' Itu bikin saya sadar harus manfaatin waktu sebaik mungkin".⁷⁶

Selanjutnya peneliti juga menanyakan bagaimana siswa saat menemui masalah pada dirinya dan apa yang di rasakan yang di lsayakan:

Agung Satria mengungkapkan "saya merasa sedih dan tertekan, apalagi kalau masalahnya soal keluarga. Kadang juga merasa sendirian dan tidak tahu harus bagaimana, saat saya berada pada situasi ini berusaha tenangin diri dulu. Kadang saya shalat dan berdoa supaya diberi kekuatan. Setelah itu, saya coba mengobrolkan baik-baik sama orang yang terkait masalah itu".⁷⁷

Berbeda dengan Saud Hanafi iya mengatakan Kalau ada masalah, saya sering merasa sangat kesal, apalagi kalau saya merasa tidak di dipahami. Tindakan yang saya lakukan biasanya main musik atau mendengarkan lagu untuk ngurangin stres. Setelah itu, baru memikirkan solusi dari permasalahan saya, terkadang saya juga minta saran ke teman-teman saya".⁷⁸

Sementara itu Muhammad Tegar mengatakan ketika dia nemuin masalah, misalnya nilai jelek atau bertengkar dengan teman saya, saya merasa campur aduk. Marah, kecewa, kadang juga sedih sendiri. Dan tindakan yang sering saya lakukan saat saya dalam posisi tersebut biasanya saya diam sejenak, menjauh dari keramaian. Karena saya butuh waktu untuk menenangkan diri terlebih dahulu. Kadang juga saya bercerita dengan teman dekat atau curhat lewat catatan di HP".⁷⁹

Senjutnya peneliti juga ingin melihat bagaimana kebiasaan yang di lsayakan siswa saat mengalami konflik atau merasa tertekan dan bagaimana mereka mengatur perasaannya

⁷⁵ Wawancara langsung kepada siswa Saud Hanafi pada tanggal 16 juli 2025

⁷⁶ Wawancara langsung kepada siswa Agung Satri pada tanggal 16 juli 2025

⁷⁷ Wawancara kepada Agung Satria pada tanggal 16 juni 2025

⁷⁸ Wawancara kepada Saud Hanafi pada tanggal 16 juni 2025

⁷⁹ Wawancara kepada Muhammad Tegar pada tanggal 16 juni 2025

Dari wawancara dengan siswa bernama Saud Hanafi “Kalau saya sedang ada konflik dengan teman atau tertekan karena tugas yang numpuk, saya biasanya langsung menjauh dulu. dan tidak banyak ngomong, lebih milih untuk duduk sendiri di pojok kelas atau di rumah untuk menenangkan diri terlebih dahulu. Dan yang Saya lakukan untuk mencoba menenangkan diri dengan cara bernapas dalam-dalam, terus biasanya saya bermain gitar atau mendengarkan musik yang tenang. Kalau sudah lebih tenang, baru saya coba untuk ngobrol lagi dan menyelesaikan masalahnya pelan-pelan”.⁸⁰

Berbeda dengan Agung Satria Kalau saya sedang stres atau sedang ada konflik, saya cenderung menjadi cuek dan menghindari ngobrol dengan orang yang membuat masalah. saya lebih milih menyibukkan diri, misalnya dengan olahraga atau membantu pekerjaan di kebun.

Sementara itu Muhammad Tegar saya biasanya mendengarkan musik sambil tiduran. Kadang juga cerita ke sahabat saya yang bisa mengerti. Setelah itu saya mencoba berfikir: 'Apa yang bisa saya rubah?' supaya saya tidak terlalu larut dalam emosi”.⁸¹

2) Faktor Eksternal Yang Mempengaruhi *Self control* Siswa

Selain dari faktor internal peneliti juga ingin mengetahui dari faktor eksternal yang mempengaruhi *self control* siswa. Baik dari factor lingkungan keluarga, lingkungan sekolah maupun lingkungan masyarakat dimana siswa tersebut berada. Untuk mengetahui faktor eksternal yang mempengaruhi *self control* siswa tersebut peneliti menyampaikan beberapa pertanyaan kepada siswa.

Dalam hal ini peneliti menanyakan bagaimana keluarga berperan dalam membantu siswa mengatur waktu belajar dan bermain *Hendphone*.

Dari wawancara dengan siswa bernama Muhammad Tegar

⁸⁰ Wawancara kepada Saud Hanafi pada tanggal 16 juni 2025

⁸¹ Wawancara kepada Muhammad Tegar pada tanggal 16 juni 2025

mengatakan: “Orang tua saya cukup tegas soal waktu belajar dan main HP. Biasanya saya diberi jadwal, misalnya jam 4 sampai 6 sore buat belajar, dan setelah itu baru boleh main HP. Awalnya berat, tapi lama-lama saya menjadi terbiasa. Mereka juga sering mengingatkan saya kalau saya sudah terlalu lama bermain HP.”⁸²

Berbeda dengan Agung Satria iya mengatan bahwa saat Di rumah saya ada aturan jelas bahwa HP harus dikumpulin kalau sudah jam 9 malam, dan saat belajar juga tidak boleh memegang HP kecuali untuk mencari materi. Ayah saya kadang duduk di samping saya untuk menemani saya belajar, jadi saya nggak terlalu tergoda main HP. Sementara itu siswa bernama Saud Hanafi mengatakan Kalau saya, mama lebih sering ngobrol baik-baik. Dia tanya kapan waktu saya mau belajar dan kapan mau santai. Kita bikin kesepakatan bareng. Jadi saya merasa dihargai dan lebih semangat ngatur waktu sendiri tanpa harus dimarahin”.⁸³

Selanjutnya peneliti juga menanyakan bagaimana hubungan sekolah mampu menciptakan disiplin dalam diri siswa secara langsung kepada siswa.

Berkaitan dengan pertanyaan di atas Saud Hanafi mengatakan “saya merasa disiplin itu terbentuk karena lingkungan sekolahnya mendukung. Teman-teman juga saling ngingetin. Jadi nggak cuma dari guru, tapi karena semuanya ikut tertib, saya jadi ikut juga. Rasanya nggak enak kalau sendiri yang nggak disiplin”.⁸⁴

Berbeda dengan Agung Satria mengatakan “Sekolah sering ngasih tanggung jawab, kayak jadi ketua kelas atau piket. Itu bikin saya belajar disiplin, karena kalau nggak, tugasnya berantakan. Sekolah juga ngasih sanksi yang mendidik, jadi kita belajar dari kesalahan”.⁸⁵

Lain halnya dengan yang di katakan oleh Muhammad Tegar “Sekolah bikin saya jadi lebih disiplin karena aturan di sekolah jelas dan tegas. Misalnya soal datang tepat waktu, pakai seragam lengkap, dan nggak boleh bolos. Guru-guru juga konsisten ngingetin, jadi lama-lama saya terbiasa disiplin meskipun di luar sekolah”.⁸⁶

Selanjutnya peneliti juga menanyakan bagaimana pengaruh

⁸² Wawancara kepada Muhammad Tegar dan Saud Hanafi pada tanggal 16 Juni 2025

⁸³ Wawancara dengan Saud Hanafi pada tanggal 16 Juni 2025

⁸⁴ Wawancara dengan Saud Hanafi pada tanggal 16 Juni 2025

⁸⁵ Wawancara dengan Agung Satria pada tanggal 16 Juni 2025

⁸⁶ Wawancara dengan Muhammad Tegar pada tanggal 16 Juni 2025

penggunaan *Handhpone* apakah mengganggu belajar dan mengatur waktu.

Berkaitan dengan pertanyaan di atas Muhammad Tegar menyatakan “ Kalau untuk saya pribadi, HP itu layak pisau bermata dua. Di satu sisi, saya sangat terbantu untuk mencari informasi pelajaran, belajar dari YouTube, dan mengerjakan tugas. Tapi di sisi lain, kalau sudah bukak game atau media sosial, susah berhenti. saya pernah berniat belajar satu jam, tapi akhirnya cuma lima belas menit belajar, sisanya main game. Jadi iya, HP bisa ganggu kalau saya tidak nggak tegas dengan diri sendiri”.⁸⁷

Berbeda dengan Agung Satria dia menyatakan “Penggunaan handphone kadang justru membuat saya kehilangan fokus. Misalnya saya belajar sambil dengerin musik di HP, terus tiba-tiba lihat notifikasi dari WhatsApp, akhirnya keterusan baca chat dan buka medsos. Waktu belajar jadi nggak maksimal. Saya jadi belajar lebih lama karena banyak distraksi. Itu cukup mengganggu pengaturan waktu belajar saya”.⁸⁸

Lain halnya dengan dengan Saud Hanafi iya mengatakan bahwa “Awalnya saya tidak sadar kalau HP ngambil banyak waktu saya. Tapi setelah nilai-nilai saya turun, saya coba evaluasi dan ternyata saya lebih sering main HP dari pada belajar. Sekarang saya bikin jadwal ketat, misalnya jam 7 sampai 9 malam wajib belajar tanpa HP. Setelah itu baru boleh buka HP. Cara itu lumayan ngebantu saya mengatur waktu lebih baik”.⁸⁹

Dalam hal ini bapak Habib, saya selaku guru Bimbingan Konseling mengatakan bahwa:

Di Sekolah ini masih banyak siswa yang belum bisa mengontrol keinginannya untuk tidak bermain *handphone* saat kegiatan belajar mengajar berlangsung apalagi HP sudah menjadi salah satu alat dalam membantu proses belajar pada masa sekarang ini, akan tetapi penggunaan HP dalam proses belajar belum semua di berlsayakan pada seluruh mata pelajaran salah satunya mata pelajaran matematika. Meskipun dalam mata pelajaran tersebut telah di sepakati untuk di tiadakannya penggunaan HP saat belajar tetapi masih banyak siswa yang sering ditemukan melanggar aturan yang

⁸⁷ Wawancara kepada Muhammad Tegar pada tanggal 16 Juni 2025

⁸⁸ Wawancara kepada Agung Satria pada tanggal 16 Juni 2025

⁸⁹ Wawancara kepada Saud Hanafi pada tanggal 16 Juni 2025

telah di sepakati sebelumnya.⁹⁰

Berikut hasil wawancara peneliti dengan guru bimbingan konseling bapak Habib, ia mengatakan :

Saya sebagai guru BK di sekolah ini sering memberikan beberapa contoh kontrol diri salah satunya adalah tidak memainkan HP saat proses belajar mengajar berlangsung dan menunjukkan bahwa itu merupakan prioritas dalam membantu siswa mengendalikan dirinya ketika menghadapi godaan untuk bermain HP, mengajarkan cara berpikir apa dampak bagi pelajarannya jika hanya fokus bermain HP dan tidak memperhatikan penjelasan gurunya sehingga mereka akan berpikir lagi sebelum melsayakan tindakan tersebut. Saya pikir itu merupakan salah satu usaha saya dalam mengembangkan kontrol diri siswa saya.⁹¹

Melalui observasi peneliti dalam melihat dan mengetahui informasi mengenai bagaimana langkah- langkah guru bimbingan konseling dalam mengembangkan *self control* siswa di SMAN Megang Sakti, memang tidak bisa dipungkiri bahwa masih banyak siswa baik itu siswa yang satu maupun siswa lainnya ada yang memiliki kontrol diri yang cukup baik dan ada juga yang memiliki kontrol diri yang sangat buruk.

b) Peran Bimbingan Konseling dalam mengoptimalisasikan *self control* siswa di SMAN megang sakti

Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peran strategis dalam mengembangkan kemampuan *self control* (pengendalian diri) siswa di SMA Negeri Megang Sakti. Melalui layanan bimbingan secara preventif, kuratif, dan perkembangan (*developmental*), guru

⁹⁰ Bpk. Habib, wawancara langsung kepada Guru Bimbingan Konseling Bpk. Habib pada tanggal 16 Juni 2025

⁹¹ Wawancara langsung kepada Bpk. Habib Guru BK SMAN Megang Sakti pada tanggal 16 Juni 2025

BK berusaha membentuk karakter siswa agar mampu mengontrol emosi, perilsaya, dan pengambilan keputusan dengan baik.

1. Peran preventif

Dalam wawancara yang dilaksanakan dalam penulisan skripsi ini berbincang dengan dua Orang guru bimbingan konseling yang ada di SMAN Megang sakti yaitu Pak Habib dan Ibu Siti Aminah, mengenai peran vital bimbingan konseling (BK) serta pendekatan preventif yang efektif untuk membantu siswa mengidentifikasi potensi masalah *self-control* sejak dini. Wawancara ini memberikan gambaran jelas bagaimana BK bekerja di garis depan untuk mendukung perkembangan siswa secara holistik.

Peran bimbingan konseling jauh lebih dari sekadar menangani masalah saat sudah terjadi. "BK adalah garda terdepan dalam membentuk karakter dan kemandirian siswa," jelasnya. "Kami berupaya menanamkan kesadaran akan pentingnya disiplin diri, manajemen emosi, dan tanggung jawab sejak dini. Ini bukan hanya tentang akademik, tapi juga tentang kesiapan hidup".⁹²

Senada dengan Pak Habib, Ibu Siti Aminah menekankan aspek pencegahan. "Kami percaya bahwa mencegah lebih baik daripada mengobati. Jika siswa bisa mengembangkan *self-control* yang baik sejak awal, banyak masalah perilsaya atau akademik bisa dihindari. Peran kami adalah membantu mereka mengenali potensi diri dan mengarahkan energi mereka ke hal-hal positif".⁹³

Beliau menambahkan bahwa konselor BK juga berfungsi sebagai pendengar yang baik dan mitra diskusi bagi siswa. "Seringkali, siswa hanya butuh ruang aman untuk mengekspresikan kekhawatiran atau kesulitan mereka. Dari situ, kami bisa mulai melihat potensi masalah *self-control* dan merencanakan intervensi".⁹⁴

⁹² Habib, wawancara langsung pada tanggal 16 Juni 2025

⁹³ Siti Aminah, wawancara langsung pada tanggal 16 Juni 2025

⁹⁴ Siti Aminah wawancara pada tanggal 16 Juni 2025

Melalui wawancara ini, terlihat jelas bahwa bimbingan konseling tidak hanya berperan sebagai pemadam kebakaran, melainkan sebagai pembangun karakter yang proaktif. Dengan pendekatan preventif yang terstruktur dan kolaborasi yang erat, BK mampu membekali siswa dengan fondasi *self-control* yang kuat, mempersiapkan mereka menghadapi berbagai tantangan hidup di masa depan.

Pak Habib membuka diskusi dengan menekankan filosofi dasar program BK preventif di sekolah mereka. "Kami melihat *self-control* sebagai fondasi utama bagi keberhasilan siswa, baik secara akademik maupun sosial," ujarnya. "Program kami dirancang bukan hanya untuk mengatasi masalah yang sudah muncul, tapi justru untuk membekali siswa dengan keterampilan *self-control* sejak dini. Ini seperti membangun 'otot' *self-control* mereka".⁹⁵

Ibu Siti Aminah menambahkan, "Tantangan akademik dan sosial di sekolah sekarang ini sangat kompleks. Banyak siswa yang mudah terdistraksi, kesulitan mengatur prioritas, atau canggung dalam berinteraksi. Program BK preventif kami hadir sebagai jaring pengaman dan pemandu agar mereka punya alat untuk mengelola diri sendiri dalam situasi-situasi tersebut".⁹⁶

Pak Habib mengawali dengan gambaran jujur mengenai hambatan utama. "Tantangan terbesar yang kami rasakan adalah minimnya kesadaran awal dari siswa dan orang tua tentang pentingnya *self-control*. Seringkali, *self-control* dianggap sepele sampai masalah perilsaya atau akademik sudah memuncak. Akibatnya, intervensi kami seringkali menjadi reaktif, bukan preventif murni".⁹⁷

Beliau juga menyoroti keterbatasan waktu dan sumber daya. "Dengan rasio konselor dan siswa yang cukup besar, kami kesulitan memberikan perhatian individual yang intensif kepada setiap siswa yang membutuhkan. Program kelompok pun kadang terbentur jadwal padat mereka".⁹⁸

Ibu Siti Aminah menambahkan dari perspektif yang berbeda. "Kami menghadapi pengaruh eksternal yang kuat, terutama dari media

⁹⁵ Habib, wawancara pada tanggal 16 Juni 2025

⁹⁶ Siti Aminah wawancara langsung pada tanggal 16 Juni 2025

⁹⁷ Habib wawancara langsung pada tanggal 16 Juni 2025

⁹⁸ Habib wawancara langsung pada tanggal 16 Juni 2025

sosial dan lingkungan pergaulan. Siswa zaman sekarang sangat mudah terdistraksi, impulsif dalam mengambil keputusan, dan kurang sabar. Ini menjadi PR besar bagi kami karena tantangannya datang dari berbagai arah".⁹⁹

Melalui wawancara ini, terlihat bahwa meskipun SMAN Megang Sakti menghadapi tantangan yang nyata dalam mengoptimalkan *self-control* siswa, Pak Habib dan Ibu Siti Aminah memiliki visi yang jelas dan strategi adaptif untuk terus meningkatkan efektivitas program bimbingan konseling mereka.

Pak Habib menjelaskan bahwa peran BK adalah "intervensi yang terarah dan mendalam ketika masalah *self-control* sudah berdampak negatif pada akademik dan perilsaya siswa." Beliau menekankan bahwa ini bukan sekadar memberikan hukuman, melainkan sebuah proses restoratif. "Tujuan kami adalah membantu siswa memahami akar masalahnya, belajar dari kesalahan, dan mengembangkan strategi konkrit untuk mengatasi perilsaya mereka".¹⁰⁰

Ibu Siti Aminah menambahkan bahwa pendekatan kuratif ini membutuhkan kesabaran dan empati. "Ketika siswa menunjukkan masalah *self-control* yang signifikan—misalnya, sering menunda-nunda tugas hingga berdampak nilai, sering terlibat konflik karena kesulitan mengelola emosi, atau berulang kali melanggar aturan—kami tidak langsung menghakimi. Kami melihat ini sebagai sinyal bahwa ada sesuatu yang perlu diperbaiki dan dipelajari".¹⁰¹

2. Peran Prefentif

Melalui pendekatan kuratif yang terarah, empatik, dan kolaboratif, Pak Habib dan Ibu Siti Aminah menunjukkan bagaimana bimbingan konseling di SMAN Megang Sakti berperan vital dalam membantu siswa memulihkan *self-control* mereka, mengubah perilsaya negatif, dan akhirnya membangun kembali kendali diri

⁹⁹ Siti Aminah wawancara langsung pada tanggal 16 Juni 2025

¹⁰⁰ Habib wawancara langsung pada tanggal 16 Juni 2025

¹⁰¹ Siti Aminah wawancara langsung pada tanggal 16 Juni 2025

demasi masa depan yang lebih baik.

Pak Habib menjelaskan bahwa proses identifikasi dan asesmen adalah langkah paling krusial sebelum intervensi kuratif. "Kami tidak bisa langsung memberikan solusi tanpa memahami akar masalahnya," tegasnya. "Setiap siswa itu unik, dan kurangnya *self-control* bisa disebabkan oleh berbagai faktor yang berbeda. Pendekatan kami harus holistik dan multi-dimensi".¹⁰²

Ibu Siti Aminah menambahkan bahwa proses ini memerlukan kejelian dan kesabaran. "Kami melihat kurangnya *self-control* sebagai sebuah gejala, bukan penyakitnya itu sendiri. Tugas kami adalah menggali apa yang ada di balik gejala tersebut. Ini butuh waktu dan kepercayaan dari siswa".¹⁰³

Dengan pendekatan identifikasi, asesmen secara sistematis dan mendalam ini, Pak Habib dan Ibu Siti Aminah memastikan bahwa setiap intervensi kuratif yang mereka berikan bisa tepat sasaran, personal, dan efektif dalam membantu siswa memulihkan serta membangun kembali kendali dirinya.

Pak Habib mengidentifikasi beberapa tantangan utama yang mereka hadapi. "Salah satu yang paling terasa adalah keterbatasan waktu dan sumber daya," ujarnya. "Rasio konselor dengan jumlah siswa di SMAN Megang Sakti cukup besar, sehingga sulit untuk memberikan intervensi individual yang mendalam dan berkelanjutan untuk setiap siswa yang membutuhkan. Kami juga harus membagi waktu untuk tugas-tugas administratif lainnya".¹⁰⁴

Ibu Siti Aminah menambahkan dari perspektif yang berbeda. "Kami sering menghadapi kurangnya pemahaman dan dukungan yang konsisten dari sebagian orang tua. Beberapa orang tua mungkin belum sepenuhnya menyadari pentingnya *self-control* atau bagaimana mendukung anak mereka di rumah. Ada juga kasus di mana pola asuh di rumah justru memperburuk masalah *self-control* siswa".¹⁰⁵

¹⁰² Habib wawancara langsung pada tanggal 16 Juni 2025

¹⁰³ Siti Aminah wawancara langsung pada tanggal 16 Juni 2025

¹⁰⁴ Habib wawancara langsung pada tanggal 16 Juni 2025

¹⁰⁵ Siti Aminah wawancara langsung pada tanggal 16 Juni 2025

3. Peran Perkembangan (*developmental*)

Melalui diskusi ini, terlihat jelas bahwa guru bimbingan konseling di SMAN Megang Sakti tidak hanya berjuang menghadapi tantangan internal, tetapi juga aktif membangun jaringan koordinasi yang luas untuk memastikan setiap siswa mendapatkan dukungan maksimal dalam membangun kembali kendali dirinya.

Pak Habib menjelaskan bahwa fase remaja adalah periode yang sangat dinamis, penuh dengan perubahan signifikan yang berdampak langsung pada *self-control*. "Otak remaja, khususnya bagian korteks prefrontal yang bertanggung jawab untuk pengambilan keputusan, perencanaan, dan *self-control*, masih dalam tahap perkembangan," ujarnya. "Ini berarti mereka cenderung lebih impulsif dan kurang bisa memikirkan konsekuensi jangka panjang".¹⁰⁶

Ibu Siti Aminah menambahkan bahwa perubahan ini tidak hanya biologis, tetapi juga psikososial. "Remaja sedang dalam pencarian identitas diri. Mereka mulai mempertanyakan otoritas, ingin lebih mandiri, dan sangat peduli dengan opini teman sebaya. Tiga hal ini sering kali menjadi pemicu utama masalah *self-control*".¹⁰⁷

Pak Habib menjelaskan bahwa mereka berupaya mengubah persepsi siswa dan bahkan sebagian guru tentang *self-control*. "Selama ini, *self-control* seringkali dipandang hanya ketika siswa berbuat salah atau melanggar aturan," ujarnya. "Padahal, kami ingin menanamkan bahwa *self-control* adalah kompetensi esensial yang akan mereka gunakan sepanjang hidup, jauh melampaui tembok sekolah".¹⁰⁸

Ibu Siti Aminah menambahkan, "Kami berusaha keras untuk memposisikan *self-control* bukan sebagai hukuman atau batasan, melainkan sebagai kekuatan internal yang memungkinkan mereka mencapai tujuan, mengelola tantangan, dan membuat keputusan yang lebih baik. Ini adalah aset yang terus diasah, sama seperti keterampilan membaca atau berhitung".¹⁰⁹

¹⁰⁶ Pak Habib wawancara langsung pada tanggal 16 Juni 2025

¹⁰⁷ Siti Aminah wawancara langsung pada tanggal 16 Juni 2025

¹⁰⁸ Habib wawancara langsung pada tanggal 16 Juni 2025

¹⁰⁹ Siti Aminah wawancara langsung pada tanggal 16 Juni 2025

Pak Habib menjelaskan bahwa penilaian keberhasilan program pengembangan *self-control* tidak hanya didasarkan pada satu faktor. "Kami melihat ini sebagai proses jangka panjang," ujarnya. "Indikator keberhasilan harus mencakup perubahan perilaku nyata, peningkatan kinerja akademik, dan perbaikan kualitas hubungan sosial siswa".¹¹⁰

Ibu Siti Aminah menambahkan, "Kami tidak hanya fokus pada penurunan perilaku negatif, tetapi juga pada peningkatan perilaku positif dan penguasaan keterampilan baru. *Self-control* adalah keterampilan yang berkembang, jadi indikatornya pun harus mencerminkan progres tersebut".¹¹¹

Peran guru BK dalam pendekatan preventif meliputi: memberikan ruang aman, menjadi pendengar, serta membantu siswa mengenali potensi diri dan mengarahkan energi mereka ke hal positif. Hal ini mendukung gagasan Carl Rogers mengenai hubungan empatik dan positif tanpa syarat sebagai fondasi perubahan perilaku dalam konseling.¹¹²

2. Pembahasan

Dari yang diungkapkan siswa di atas Secara keseluruhan, wawancara ini memperlihatkan bahwa pengendalian diri dalam belajar tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal seperti tujuan dan komitmen, tetapi juga oleh dukungan eksternal seperti bimbingan dari guru dan strategi pengelolaan waktu. Ketiga siswa menunjukkan bentuk pengendalian diri yang berbeda, namun semuanya bertujuan untuk menjaga konsistensi dalam belajar di tengah banyaknya distraksi digital

Pada sebuah sekolah, guru dan semua pihak bertanggung jawab memberikan arahan bagi peserta didiknya. Hal yang paling mendasari dan merupakan bagian yang sangat penting pada siswa adalah kontrol diri, bagaimana seorang siswa dapat mengontrol dirinya dengan begitu siswa dapat berperilaku saling menghargai, baik kepada temannya

¹¹⁰ Habib wawancara langsung pada tanggal 16 Juni 2025

¹¹¹ Siti Aminah wawancara langsung pada tanggal 16 Juni 2025

¹¹² Albert Bandura, *Social Learning Theory*, (New York: General Learning Press, 1977) hlm. 147

maupun kepada guru-gurunya. Sebagaimana yang kita ketahui bahwa di zaman moderen sekarang ini penggunaan *Handphone* sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari remaja sekarang sehingga banyak siswa yang mudah terpengaruh dengan gaya hidup yang mereka lihat yang menyebabkan siswa akan mudah berbicara yang kurang sopan, lebih memilih bermain *Handphone* daripada mengikuti jam pelajaran, bahkan sering di temukan siswa lebih memilih bermain *game* daripada fokus mendengarkan penjelasan dari guru mata pelajaran, dan mengikuti gaya hidup yang tidak sesuai dengan norma-norma yang ada, maka dari itu perlu seorang guru bimbingan konseling memberikan arahan yang baik atau peringatan tegas serta memberikan contoh yang baik pada peserta didiknya.

Setelah melaksanakan penelitian dengan menggunakan metode observasi, wawancara, terhadap guru bimbingan konseling dan siswa yang menjadi responden dalam membantu penelitian ini, maka diperoleh penelitian sebagai berikut :

Dari wawancara terhadap beberapa siswa tersebut nampak bahwa pengendalian diri emosional pada remaja tidak seragam, namun masing-masing menunjukkan usaha yang adaptif dalam merespons tekanan psikologis. Pendekatan spiritual, sosial, dan ekspresif (menulis, musik) menjadi sarana penting dalam menjaga keseimbangan emosi, yang mencerminkan adanya kematangan emosional dan kemampuan regulasi diri yang berkembang pada masing-masing siswa.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), terdapat dua strategi utama dalam menghadapi stres, yaitu emotion-focused coping (mengatur emosi agar lebih tenang, seperti yang dilakukan Saud dan Tegar) dan problem-focused coping (mengalihkan energi untuk menyelesaikan masalah, seperti yang ditunjukkan Agung).¹¹³

Sementara itu, menurut Baron dan Byrne (2004), pengendalian diri (self control) dapat terlihat ketika individu mampu mengatur respons emosional dan perilaku dalam menghadapi tekanan, baik dengan menunda reaksi negatif maupun dengan mencari alternatif perilaku yang lebih konstruktif.¹¹⁴

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ketiga siswa telah menunjukkan kemampuan self control sesuai dengan strategi masing-masing. Perbedaan cara tersebut menggambarkan bahwa setiap individu memiliki mekanisme adaptasi yang unik, namun tetap bertujuan untuk menurunkan stres dan mengarahkan diri pada penyelesaian masalah secara lebih tenang.

Berdasarkan hasil wawancara, dapat disimpulkan bahwa lingkungan sekolah memiliki pengaruh signifikan dalam pembentukan kedisiplinan siswa. Faktor yang memengaruhi kedisiplinan tidak hanya berasal dari aturan formal sekolah, tetapi juga dari suasana sosial dan tanggung jawab yang diberikan kepada siswa. Ketiganya menunjukkan bahwa kedisiplinan terbentuk secara bertahap melalui pembiasaan, penguatan sosial, serta kontrol institusional.

Kedisiplinan terbentuk melalui pengaruh lingkungan sosial sekolah. Perilaku disiplin terbentuk karena dukungan dari lingkungan sekolah yang tertib, termasuk peran teman-teman yang saling mengingatkan. Ini menunjukkan adanya efek konformitas sosial positif, di mana norma-norma yang berlaku di lingkungan sekolah memengaruhi individu untuk menyesuaikan diri demi menjaga harmoni sosial.¹¹⁵

Pemberian tanggung jawab dan sanksi mendidik memperkuat kesadaran disiplin. Peran aktif sekolah dalam memberikan tanggung

¹¹³ Richard S. Lazarus & Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer, 1984).

¹¹⁴ Robert A. Baron & Donn Byrne, *Social Psychology* (Boston: Pearson, 2004)

¹¹⁵ Vygotsky, Lev S. *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1978), hlm. 88

jawab (seperti ketua kelas atau piket) membuat siswa belajar mengelola kewajiban dan waktu secara disiplin. Selain itu, penerapan sanksi yang bersifat mendidik turut membantu siswa memahami konsekuensi dari tindakan mereka. Hal ini sejalan dengan pendekatan behavioristik, di mana pembentukan perilaku disiplin diperkuat melalui sistem hadiah dan hukuman.¹¹⁶

Kedisiplinan ditanamkan melalui aturan yang konsisten dan pembiasaan bahwa aturan yang jelas dan konsistensi guru dalam mengingatkan siswa menjadi faktor utama terbentuknya kedisiplinan. Ia juga menyebut bahwa kebiasaan yang ditanamkan di sekolah terbawa hingga ke luar lingkungan sekolah. Ini mencerminkan proses internalisasi nilai-nilai disiplin, di mana siswa mulai menghayati aturan sebagai bagian dari tanggung jawab pribadi.¹¹⁷

Secara keseluruhan, wawancara menunjukkan bahwa sekolah berperan sebagai agen sosialisasi yang efektif dalam membentuk kedisiplinan siswa, melalui norma sosial, penanaman tanggung jawab, pembiasaan, dan ketegasan aturan. Kombinasi antara pendekatan struktural dan sosial emosional menjadikan sekolah tempat yang strategis dalam pengembangan karakter disiplin pada siswa.

Dari hasil menunjukkan bahwa penggunaan *Handphone* oleh siswa membawa dampak ganda: di satu sisi bermanfaat untuk proses belajar, namun di sisi lain dapat menjadi sumber gangguan serius terhadap fokus dan pengaturan waktu. Ketiga siswa menunjukkan bentuk kesadaran diri yang berkembang terhadap dampak penggunaan HP dan mencoba menerapkan strategi pengendalian diri untuk menanganinya.

HP sebagai alat bantu belajar sekaligus sumber distraksi yang memerlukan kontrol diri *Handphone* menggambarkan sebagai “pisau bermata dua.” Ia mengsayai manfaat *Handphone* dalam mencari

¹¹⁶ B.F. Skinner, *About Behaviorism*. (New York: Vintage Books, 1974), hlm. 103–104

¹¹⁷ Hurlock, Elizabeth B. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Jakarta: Erlangga, 2002), hlm. 245

informasi dan belajar daring, namun juga menyadari bahwa godaan untuk bermain game dan mengakses media sosial dapat mengganggu fokus belajar jika tidak diimbangi dengan kontrol diri yang kuat. Pernyataan ini mencerminkan pentingnya self-regulation dalam penggunaan teknologi digital, terutama dalam konteks pembelajaran mandiri.¹¹⁸

Notifikasi dan akses multitugas menjadi pemicu utama terganggunya fokus belajar. gangguan yang berasal dari notifikasi WhatsApp dan media sosial dapat merusak konsentrasi. Awalnya ia hanya mendengarkan musik, tetapi kemudian terdistraksi oleh pesan-pesan yang masuk dan berujung pada pemborosan waktu. Ini merupakan bentuk digital distraction, di mana siswa gagal mengalokasikan perhatian secara optimal karena terganggu oleh stimuli eksternal dari perangkat.¹¹⁹

Evaluasi diri dan pembatasan waktu penggunaan HP sebagai strategi adaptif. Perkembangan positif dalam menghadapi dampak negatif penggunaan HP. Setelah menyadari penurunan nilai akademiknya, ia melsayakan evaluasi dan mulai menerapkan jadwal belajar yang disiplin dengan membatasi penggunaan HP. Strategi ini termasuk dalam time management dan behavioral self-control, di mana individu menciptakan struktur dan kebiasaan baru untuk menyeimbangkan antara belajar dan hiburan.¹²⁰

Dari hasil wawancara kepada siswa serta uraian yang diungkapkan para ahli diatas tergambar bahwa penggunaan handphone memiliki dampak positif dan juga dampak negative. Pemanfaatan teknologi tergantung dari pengguna itu sendiri. Bijak dalam menggunakan alat komunikasi sangat di perlukan karena ketika kita bijak dalam menggunakan handphone akan berdampak positif sebagai alat yang dapat mempermudah komunikasi namun apabila kecenderungan kurang bijak dalam menggunakan handphone akan berdampak kurang baik atau lebih cenderung kearah yang negative.

¹¹⁸ Bandura, Albert. *Social Cognitive Theory of Self-Regulation*, Organizational Behavior and Human Decision Processes, Vol. 50, No. 2 (1991), hlm. 248

¹¹⁹ Rosen, Larry D., *The Distracted Mind: Ancient Brains in a High-Tech World*. (MIT Press, 2016), hlm. 120

¹²⁰ Baumeister, Roy F. & Tierney, John. *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength*. (New York: Penguin, 2011), hlm. 182–185

Berhasil atau gagalnya proses pengembangan *self contro* siswa tidak lepas dari adanya peran guru bimbingan konseling dalam memberikan pemahaman, bimbingan, dan arahan yang baik dalam membantu siswa siswinya mengembangkan *self control* agar terhindar dari kecanduan *Handphone*.

Peneliti menyimpulkan bahwa peranan guru bimbingan konseling adalah sebagai pembimbing, motivator, fasilitator, dan mediator. Karena kehadiran guru bimbingan konseling dalam lingkungan sekolah merupakan suatu hal yang dapat menunjang terciptanya akhlak yang baik karena guru bimbingan konseling memiliki tanggung jawab bagi siswanya dalam meningkatkan kontrol diri peserta didiknya.

Pengembangan *self control* untuk memperoleh keberhasilan dan kebahagiaan hidup. Berdasarkan dari sudut pandang agama, tujuan pengendalian diri adalah menahan diri dari belenggu hawa nafsu duniawi yang berlebihan dan tidak terkendali atau bahkan jika pendidikan itu wajib sebagai jembatan manusia dalam meraih ilmu, meninggalkan ketidaktahuan terhadap sesuatu agar apa yang dilsayakannya dapat dipertanggung jawabkan berdasarkan ilmunya.

Dari hasil wawancara tersebut penulis dapat menyimpulkan bahwa peran guru bimbingan konseling di sekolah ini adalah untuk menangani masalah-masalah siswa termasuk siswa yang sering menggunakan teknologi komunikasi *handphone* saat kegiatan belajar mengajar berlangsung di SMAN Megang Sakti. Hal itu dapat di kita lihat

dari alokasi waktu yang beliau pegang untuk masuk kelas dan memberikan layanan kepada siswanya. Pemberian layanan tersebut sesuai dengan permasalahan yang sedang dihadapi siswa. Sebelum memberikan bantuan bimbingan konseling terlebih dahulu mendiagnosa permasalahan yang dihadapi siswa dari laporan guru mata pelajaran atau wali kelas siswa.

Dari wawancara yang dilsayakan kepada Pak Habib dan Ibu Siti Aminah, terlihat jelas bahwa program bimbingan konseling mereka bukan sekadar responsif, melainkan proaktif dan strategis. Dengan fokus pada pendidikan keterampilan, pembiasaan positif, serta kolaborasi yang kuat, program BK mereka secara efektif membangun dan memperkuat *self-control* siswa, mempersiapkan mereka menghadapi kompleksitas tantangan akademik dan sosial di sekolah dengan lebih percaya diri dan mandiri.

Dari pemaparan kedua guru bimbingan konseling ini, jelas bahwa program BK harus dirancang secara spesifik dan adaptif terhadap fase perkembangan remaja. Intervensi harus fokus pada pengembangan korteks prefrontal yang belum matang, membekali mereka dengan keterampilan regulasi emosi, manajemen waktu, serta strategi untuk menghadapi tekanan teman sebaya. Dengan pemahaman yang mendalam tentang tantangan ini, bimbingan konseling dapat memainkan peran yang lebih efektif dalam membantu remaja mengoptimalkan *self-control* mereka.

Melalui strategi-strategi ini, Pak Habib dan Ibu Siti Aminah tidak hanya merespons masalah *self-control* yang ada, tetapi secara proaktif menanamkan pemahaman bahwa *self-control* adalah keterampilan hidup yang dinamis, terus berkembang seiring dengan pengalaman dan latihan, dan menjadi kunci keberhasilan di berbagai aspek kehidupan siswa.

Melalui pendekatan penilaian yang beragam dan kolaboratif ini, guru bimbingan konseling di SMAN Megang Sakti tidak hanya mampu mengukur efektivitas program mereka, tetapi juga memberikan umpan balik yang konstruktif kepada siswa, mendorong mereka untuk terus mengembangkan *self-control* sebagai modal berharga di masa depan.

Hasil wawancara bersama Pak Habib dan Ibu Siti Aminah, dua guru BK di SMAN Megang Sakti, menunjukkan bahwa bimbingan konseling memiliki peran strategis dalam pengembangan *self-control* siswa secara holistik dan berkelanjutan. BK tidak hanya berfungsi sebagai penangan masalah perilsaya, tetapi menjadi garda terdepan dalam membentuk karakter dan kemandirian siswa sejak dini.

Keduanya sepakat bahwa pendekatan preventif merupakan kunci utama. Seperti disampaikan Ibu Siti Aminah, jika siswa sudah dibekali kemampuan *self-control* sejak awal, maka banyak potensi masalah akademik dan sosial bisa dicegah². Ini sejalan dengan pendapat Albert Bandura bahwa pengendalian diri adalah bagian penting dari pembelajaran sosial yang dipengaruhi oleh pengalaman, observasi, dan interaksi sosial.

Namun, wawancara juga mengungkap berbagai tantangan yang dihadapi. Pak Habib menyoroti minimnya kesadaran siswa dan orang tua terhadap pentingnya *self-control*, yang membuat intervensi kerap bersifat reaktif, bukan preventif. Keterbatasan waktu dan sumber daya juga menjadi kendala serius dalam pelaksanaan layanan individual secara mendalam. Ibu Siti Aminah menambahkan bahwa tantangan eksternal seperti pengaruh media sosial, teman sebaya, dan impulsivitas remaja memperberat kerja konselor.

Konsep ini beresonansi dengan teori konseling behavioristik oleh B.F. Skinner, yang memandang perubahan perilaku dapat dicapai melalui pemahaman sebab akibat dan penguatan positif. Dalam konteks ini, pendekatan kuratif menjadi bagian penting dari peran BK. Intervensi dilaksanakan secara terarah, restoratif, dan penuh empati. Tujuannya bukan sekadar menghukum, tetapi membantu siswa memahami akar masalah dan membangun strategi untuk memperbaiki diri.¹²¹

Sebelum memberikan intervensi, proses identifikasi dan asesmen dilaksanakan untuk menggali latar belakang masalah siswa secara mendalam. Pak Habib menegaskan bahwa pendekatan harus bersifat holistik karena penyebab lemahnya *self-control* bisa sangat beragam¹⁰. Ini sejalan dengan pendekatan konseling eklektik, yang menyesuaikan metode dengan karakteristik individu.

Fase remaja sendiri disebut sebagai masa yang krusial, karena pada usia ini korteks prefrontal—bagian otak yang mengatur *self-control*—masih berkembang. Hal ini menyebabkan remaja cenderung impulsif dan belum mampu berpikir jauh ke depan. Jean Piaget juga menyebut bahwa masa remaja berada dalam tahap *formal operational*, di mana kemampuan berpikir logis dan abstrak baru mulai berkembang.

¹²¹ B.F. Skinner, *Science and Human Behavior*, (New York: Free Press, 1953) hlm 221

Strategi BK di SMAN Megang Sakti mencsayap upaya untuk membangun pemahaman baru bahwa *self-control* bukan sekedar alat disiplin, melainkan keterampilan hidup yang bernilai jangka panjang. Penilaian keberhasilan program ini tidak hanya berfokus pada pengurangan perilsaya negatif, tetapi juga pada peningkatan perilsaya positif dan penguasaan keterampilan hidup yang berkelanjutan.

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian tentang Peran Bimbingan dan Konseling dalam Mengoptimalkan *Self Control* Siswa Pengguna Teknologi Komunikasi *Handphone* di SMAN megang sakti, dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Faktor internal yang mempengaruhi mengoptimalkan *self control* siswa pengguna teknologi komunikasi *Handphone* saat kegiatan proses belajar mengajar berlangsung di SMAN Megang sakti, Dari wawancara terhadap beberapa siswa tersebut nampak bahwa pengendalian diri emosional pada remaja tidak seragam, namun masing-masing menunjukkan usaha yang adaptif dalam merespons tekanan psikologis. Pendekatan spiritual, sosial, dan ekspresif (menulis, musik) menjadi sarana penting dalam menjaga keseimbangan emosi, yang mencerminkan adanya kematangan emosional dan kemampuan regulasi diri yang berkembang pada masing-masing siswa. Sedangkan faktor penghambat bimbingan konseling dalam mengoptimalkan *self control* siswa pengguna teknologi komunikasi *Handphone* saat kegiatan belajar mengajar berlangsung di SMAN Megang sakti, yaitu kurangnya tenaga bimbingan konseling dalam mengontrol semua siswa yang sering melakukan pelanggaran contohnya bermain HP saat kegiatan belajar mengajar berlangsung meskipun sudah ada larangan sebelum memulai pelajaran, kurangnya motivasi orang tua terhadap siswa dalam menaati

peraturan tata tertib sekolah, kurangnya kontrol siswa dalam menggunakan teknologi komunikasi *Handphone* apalagi zaman sekarang teknologi tersebut sudah menjadi kebutuhan sehari-hari semua kalangan.

2. Peran bimbingan konseling dalam mengoptimalkan *self control* pengguna teknologi komunikasi *Handphone* saat kegiatan belajar mengajar berlangsung di SMAN Megang sakti jelas bahwa program BK harus dirancang secara spesifik dan adaptif terhadap fase perkembangan remaja. Intervensi harus fokus pada pengembangan korteks prefrontal yang belum matang, membekali mereka dengan keterampilan regulasi emosi, manajemen waktu, serta strategi untuk menghadapi tekanan teman sebaya. Dengan pemahaman yang mendalam tentang tantangan ini, bimbingan konseling dapat memainkan peran yang lebih efektif dalam membantu remaja mengoptimalkan *self-control* mereka.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang penulis peroleh.

Maka penulis dapat mengemukakan saran sebagai berikut :

1. Kepada dewan guru lain agar tidak mengizinkan penggunaan teknologi komunikasi *Handphone* hendaknya memberikan pengawasan yang lebih ketat lagi terhadap siswanya terutama dalam proses belajar mengajar sedang berlangsung agar mereka selalu mengikuti pelajaran dengan baik.
2. Diharapkan siswa siswi di SMAN Megang sakti dalam proses belajar mengajar di sekolah selalu mentaati semua aturan dan tata tertib yang berlaku di sekolah termasuk larangan penggunaan teknologi komunikasi

Hanphone dari guru mata pelajaran yang bersangkutan pada hari itu tidak mengizinkan adanya penggunaan teknologi tersebut agar proses belajar mengajar berjalan dengan lancar tanpa hambatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Abu 1991. *Sosiologi Pendidikan*, Jakarta : PT Rieneka Cipta.
- Baron, Robert A dan Byrne, Donn. Alih bahasa Ratna Djuwita. dkk.2004. *Psikologi sosial.edisi kesepuluh. jilid 1*. Jakarta:Erlangga
- Batubara, Juliana. 2011. *Kontribusi Pola Asuh Orangtua, Konsep Diri, Dan Keterampilan Sosial Terhadap Hubungan Sosial Siswa Akselerasi*. Padang:UNP.(tidak untuk dipublikasikan)
- Braden, Nathaniel. 2005. *Kekuatan harga diri.(The Power of Self esteem)*.Terjemahan:Anne Natanael.Batam:Interaksa
- Daradjat, Zakiyah. dkk., 1999. *Metodik Khusus Pengajaran Agama Islam*, Jakarta : Bumi aksara.
- Darmawangsa. Darmadi, dan Imam M. 2008. *Fight Like a Tiger Win Like a Champion* . PT. Gramedia Jakarta (<http://books.google.co.id/books>, diakses Agustus 2010)
- Feist, Jest, Gregory J.feist. diterjemahkan oleh Smita pRathita Sjahputri. 2010. *Teori Kepribadian. Theories of Personality*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Hartini, dkk. Peran Media Dan Teknologi Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Sma Negeri 1 Rejang Lebong, <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Taujih/article/view/21687>
- Hartini, dkk**, Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Meningkatkan Toleransi Antar Suku Melalui Layanan Bimbingan Klasikal Di Sekolah, <https://jurnal.stiq-amuntai.ac.id/index.php/al-madrasah/article/viewFile/1335/576>
- Hasyim, Umar. 1993, *Anak Soleh (cara mendidik anak dalam Islam)*, Surabaya : PT Bina Ilmu,.
- Halim,Abdul.2010.*Anak Shaleh Dambaan Keluarga*.Yogyakarta:Mitra Pustaka

- Herr. E.L. & Cramer.1979.*Career Guidance And Counseling Througth The Life Span*.Bouston:Browmn and Company
- Hurlock, Elizabeth B. Terjemahan oleh istiwidayanti dan soedjarwo 1980. *Psikologi Perkembangan. Suatu pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*.Jakarta:Erlangga.
- Irawati, Yenita. 2002.*Hubungan Konsep Diri Dan Sikap Siswa Terhadap Layanan Pembelajaran Dengan Keterampilan Belajar (Studi Di Kelas 1 Smu Negeri 1 Guguk Kabupaten 50 Kota)*. Padang:UNP.(tidak untuk dipublikasikan)
- Isaacson, Lee E. 1986. *Career Information in Counseling and career development (4th edition)*. Boston London Sydney Toronto:Allyn & Bacon, Inc.
- Kartono, Kartini. 1992. *Peran Keluarga Memandu Anak*, Jakarta : Rajawali Press.
- Koeswara, E. 1991. *Teori-Teori Kepribadian*. Bandung: PT. Eresco
- Mardalis.2006.*Metodologi Penelitian:Suatu Pendekatan Proposal*.Jakarta:Bumi Aksara
- Marjohan. 1997. *An Investigation of Factors That Influence Decision Making and Their Relationship to Self esteem an Locus Of Control Among Minangkabau Students*. University of Tasmania: *Disertasi* tidak diterbitkan. PPS UNP. Pasca Sarjana
- Mussen, Paul Herry,et all.1989. *Perkembangan dan Kepribadian Anak*. Jakarta: Arcan.
- Program Pascasarjana UNP. 2011.*Buku Panduan Penulisan Tesis dan Disertasi*. Padang: UNP.
- Prayitno, dkk.1997.*Seri Pemandu Pelaksanaan Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah.Buku Iii.Pelayanan Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Menengah (Sma)*.Jakarta:PT.Ikrar Mandiri Abadi
- Pusat Kurikulum Badan Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Nasional. 2007. *Model dan Contoh Pengembangan Diri Sekolah Menengah Atas*. Jakarta: Kemdiknas.
- Riduwan. 2007. *Belajar Mudah Meneliti Untuk Guru, Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfa Beta.

- Santrock, John W. Alih bahasa Benedictine Widyasinta. 2007. *Remaja*. Erlangga: Jakarta
- Sarwono, Sarlito, W. 2000. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Sharf. R.S (1992). *Applying career development theory to counseling*. Clifornia: brooks/cole publishing company.
- Soegiyoharto, Rinny. (2007). *Peran orangtua terhadap karier anak*. <http://www.bpkpenabur.or.id>
- Soelaeman, 1994. *Pendidikan dalam Keluarga*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono 2008. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta Bandung
- Suranata, Kadek. 2009. *Hubungn Antara Kesesuaian Tipe Kepribadian Dan Model Lingkungan Dengan Kematangan Arah Pilihan Karir (Studi Pada Siswa Kelas Xii Di Smkn 1 Padang)*. Padang: UNP. (tidak untuk dipublikasikan)
- Widyarini. (2004). "Hidup Harus Bertujuan" dimuat pada Tabloid Senior edisi 26, Jum'at, 16 Juli 2004.
(<http://www.kompas.com/kesehatannews/senior/psiko/0407/16/psiko.htm>)



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP
FAKULTAS TARBIYAH

Alamat : Jalan DR. A.K. Gani No 1 Kotak Pos 108 Curup-Bengkulu Telpn. (0732) 21010
Fax. (0732) 21010 Homepage <http://www.iaincurup.ac.id> E-Mail : admin@iaincurup.ac.id

KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS TARBIYAH

Nomor : 55/In.34/FT/PP.09/01/2025

Tentang

PENUNJUKAN PEMBIMBING I DAN 2 DALAM PENULISAN SKRIPSI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP

- Menimbang : a. Bahwa untuk kelancaran penulisan skripsi mahasiswa, perlu ditunjuk dosen Pembimbing I dan II yang bertanggung jawab dalam penyelesaian penulisan yang dimaksud ;
b. Bahwa saudara yang namanya tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang cakap dan mampu serta memenuhi syarat untuk diserehi tugas sebagai pembimbing I dan II ;
- Mengingat : 1. Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional ;
2. Peraturan Presiden RI Nomor 24 Tahun 2018 tentang Institut Negeri Islam Curup;
3. Peraturan Menteri Agama RI Nomor : 30 Tahun 2018 tentang Organisasi dan Tata Kerja Institut Agama Islam Negeri Curup;
4. Keputusan Menteri Pendidikan Nasional RI Nomor 184/U/2001 tentang Pedoman Pengawasan Pengendalian dan Pembinaan Program Diploma, Sarjana dan Pascasarjana di Perguruan Tinggi;
5. Keputusan Menteri Agama RI Nomor 019558/B.II/3/2022, tanggal 18 April 2022 tentang Pengangkatan Rektor IAIN Curup Periode 2022 - 2026.
6. Keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Islam Nomor : 3514 Tahun 2016 Tanggal 21 oktober 2016 tentang Izin Penyelenggaraan Program Studi pada Program Sarjana STAIN Curup
7. Keputusan Rektor IAIN Curup Nomor : 0317 tanggal 13 Mei 2022 tentang Pengangkatan Dekan Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Curup.
- Memperhatikan : 1. Surat Permohonan Penerbitan SK Pembimbing An. Riski Yoga Armanda
2. Berita Acara Seminar Proposal Pada Hari Kamis 04 Juli 2024

MEMUTUSKAN :

Menetapkan

- Pertama : 1. Dr. Beni Azwar, M.Pd.Kons NIP. 19670424 199203 1 003
2. Afrizal, M.Pd NIP. 19840428 202321 1 011

Dosen Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup masing-masing sebagai Pembimbing I dan II dalam penulisan skripsi mahasiswa :

N A M A : Riski Yoga Armanda

N I M : 21641018

JUDUL SKRIPSI : Peran Bimbingan dan Konseling dalam Mengoptimalkan Self Control Siswa Pengguna Teknologi Komunikasi Handpone di SMA Negeri 2 Musi Rawas

- Kedua : Proses bimbingan dilakukan sebanyak 12 kali pembimbing I dan 12 kali pembimbing II dibuktikan dengan kartu bimbingan skripsi ;
- Ketiga : Pembimbing I bertugas membimbing dan mengarahkan hal-hal yang berkaitan dengan substansi dan konten skripsi. Untuk pembimbing II bertugas dan mengarahkan dalam penggunaan bahasa dan metodologi penulisan ;
- Keempat : Kepada masing-masing pembimbing diberi honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku ;
- Kelima : Surat Keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk diketahui dan dilaksanakan sebagaimana mestinya ;
- Keenam : Keputusan ini berlaku sejak ditetapkan dan berakhir setelah skripsi tersebut dinyatakan sah oleh IAIN Curup atau masa bimbingan telah mencapai 1 tahun sejak SK ini ditetapkan ;
- Ketujuh : Apabila terdapat kekeliruan dalam surat keputusan ini, akan diperbaiki sebagaimana mestinya sesuai peraturan yang berlaku ;

Ditetapkan di Curup
Pada tanggal 23 Januari 2025
Dekan,

Sutarto



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP
FAKULTAS TARBIYAH

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

Nomor : 516 /In.34/FT/PP.00.9/05/2025
Lampiran : Proposal dan Instrumen
Hal : Permohonan Izin Penelitian

05 Mei 2025

Kepada Yth. Kepala Cabdin Cab II Kabupaten Musi Rawas

Assalamualaikum Wr, Wb

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

Nama : Riski Yoga Armanda

NIM : 21641018

Fakultas/Prodi : Tarbiyah / Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)

Judul Skripsi : Peran Bimbingan dan Konseling dalam mengoptimalkan Self Control Siswa Pengguna
Teknologi Komunikasi Handphone di SMA N 2 Musi Rawas

Waktu Penelitian : 05 Mei s.d 05 Juli 2025

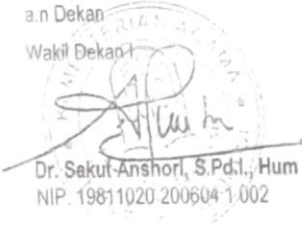
Tempat Penelitian : SMA Negeri 2 Musi Rawas

Mohon kiranya Bapak berkenan memberi izin penelitian kepada Mahasiswa yang bersangkutan.

Demikian atas kerjasama dan izinnya diucapkan terimakasih

a.n Dekan

Wakil Dekan I


Dr. Sakut-Anshori, S.Pd.I., Hum
NIP. 19811020 200604 1 002

Tembusan : disampaikan Yth ;

1. Rektor
2. Wakil Rektor
3. Ka. Biro AUAK
4. Arsip



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA SELATAN
SMA NEGERI MEGANG SAKTI

Jalan Kebun Kulim Megang Sakti, Kabupaten Musi Rawas, Sumatera Selatan
Pos-el : smanmegangsakti1991@gmail.com, Kode Pos 31657



SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN

Nomor: 420/455/SMAN-MS/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini;

Nama : **Ruswanto, M.Pd.**
NIP : 197501072005011009
Jabatan : Kepala SMA Negeri Megang Sakti

Menerangkan bahwa mahasiswa:

Nama : **RISKI YOGA ARMANDA**
NIM : 21641018
Fakultas/Prodi : Tarbiyah / Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)
Judul Penelitian : Peran Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengoptimalkan Self Control Siswa Di SMA Negeri Megang Sakti
Tujuan : Penulisan Skripsi

Mahasiswa di atas telah Melakukan Penelitian di SMA Negeri Megang Sakti pada tanggal 05 Mei 2025 – 05 Juli 2025.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



Megang Sakti,
Kepala Sekolah

Juli 2025

RUSWANTO, M.Pd.
NIP 197501072005011009



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP**

Jalan AK Gani No. 01 Kotak Pos 108 Telp. (0732) 21010-21769 Fax. 21010
Homepage: <http://www.iaincurup.ac.id> Email: admin@iaincurup.ac.id Kode Pos 39119

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

NAMA	: Riski Yoga Armanda
NIM	: 21641018
PROGRAM STUDI	: Bimbingan Konseling Pendidikan Islam.
FAKULTAS	: Tarbiyah
DOSEN PEMBIMBING I	: Dr. Beni Azwar, M.Pd. Kons
DOSEN PEMBIMBING II	: Afrizal, M.Pd
JUDUL SKRIPSI	: Peran Bimbingan dan konseling dalam mengoptimalkan self control siswa pengguna teknologi komunikasi HandPhone di SMAN 2 Musi Rawas
MULAI BIMBINGAN	: 11 Januari 2025
AKHIR BIMBINGAN	: 31 Juli 2025

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	PARAF
			PEMBIMBING I
1.	11/1/2025	Perbaikan Rumusan masalah, penyusunan pada BAB I	/
2.	04/2/2025	BAB II penambahan materi	/
3.	20/2/2025	BAB III metodologi penelitian	/
4.	05/3/2025	pembuatan Instrumen	/
5.	03/4/2025	Revisi Instrumen	/
6.	11/4/2025	Cek Hasil penelitian	/
7.	10/5/2025	Revisi BAB III	/
8.	21/5/2025	Revisi BAB IV	/
9.	5/6/2025	Revisi ABSTRAK	/
10.	12/7/2025	Revisi Daftar ISI	/
11.	20/7/2025	ACC BAB IV dan BAB V	/
12.	31/7/2025	ACC Sidang Skripsi	/

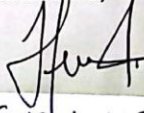
KAMI BERPENDAPAT BAHWA SKRIPSI INI SUDAH
DAPAT DIAJUKAN UJIAN SKRIPSI IAIN CURUP,

PEMBIMBING I,


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

CURUP,2025

PEMBIMBING II,


Afrizal, M.Pd.
NIP. 19840428 202321 1 011

- Lembar Depan Kartu Bimbingan Pembimbing I
- Lembar Belakang Kartu Bimbingan Pembimbing II
- Kartu ini harap dibawa pada setiap konsultasi dengan Pembimbing I dan Pembimbing II



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP

Jalan AK Gari No. 01 Kotak Pos 108 Telp. (0732) 21010-21759 Fax. 21010
Homepage: <http://www.iaincurup.ac.id> Email: admin@iaincurup.ac.id Kode Pos 39119

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

NAMA	: Riski Yoga Armanda.
NIM	: 21641018
PROGRAM STUDI	: Bimbingan Konseling pendidikan Islam
FAKULTAS	: Tarbiyah
PEMBIMBING I	: Dr. Beni Azwar, M.Pd. kons
PEMBIMBING II	: Afizal, M. Pd
JUDUL SKRIPSI	: Peran Bimbingan Dan Konseling Dalam mengoptimalkan Sasikan SELF Control Siswa pengguna Teknologi Komunika SI HandPhone Di SMAN 2 Musi Rawas.
MULAI BIMBINGAN	: 11 Januari 2025
AKHIR BIMBINGAN	: 31 Juli 2025

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	PARAF
			PEMBIMBING II
1.	11/2025 1	Perbaikan penulisan, Rumusan masalah, penyusunan footnot BAB I	[Signature]
2.	02/2025 02	Perbaikan BAB II, penambahan materi	[Signature]
3.	18/2025 2	Perbaikan BAB III	[Signature]
4.	3/2025 3	pembuatan instrumen penelitian	[Signature]
5.	18/2025 3	revisi instrumen penelitian.	[Signature]
6.	11/2025 4	cek Hasil penelitian	[Signature]
7.	12/2025 5	kaitikan teori dengan pembahasan	[Signature]
8.	10/2025 6	Revisi BAB IV-V	[Signature]
9.	31/2025 7	Acc Sidang munaqosah	[Signature]
10.			
11.			
12.			

KAMI BERPENDAPAT BAHWA SKRIPSI INI
SUDDAH DAPAT DIAJUKAN UJIAN SKRIPSI IAIN
CURUP

PEMBIMBING I,

[Signature]
Dr. Beni Azwar, M.Pd. kons
NIP. 19670424 199203 1003

CURUP,2025

PEMBIMBING II,

[Signature]
Afizal, M. Pd
NIP. 19840428 202321 1011



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA SELATAN
SMA NEGERI MEGANG SAKTI

Jalan Kebun Kulim Megang Sakti, Kabupaten Musi Rawas, Sumatera Selatan
Pos-el : smanmegangsakti1991@gmail.com, Kode Pos 31657



SURAT KETERANGAN

Nomor: 420/417/SMAN-MS/2025

Dasar : Surat Dari Kementerian Agama Republik Indonesia Institut Agama Islama Negeri Curup Fakultas Tarbiyah, Nomor 516/In.34/FT.1/PP/00.9/05/2025 Tanggal 05 Mei 2025 Perihal: Permohonan Izin Penelitian, Kepala SMA Negeri Megang Sakti Kec. Megang Sakti Kab. Musi Rawas dengan ini :
Memberikan Izin Penelitian Kepada ;

Nama : **RISKI YOGA ARMANDA**
NIM : 21641018
Fakultas/Prodi : Tarbiyah / Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)
Judul Penelitian : Peran Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengoptimisasikan Self Control Siswa Di SMA Negeri Megang Sakti
Waktu Penelitian : 05 Mei s.d 05 Juli 2025
Tujuan : Penulisan Skripsi

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



Megang Sakti, 05 Mei 2025
Kepala Sekolah

RUSWANTO, M.Pd.

NIP. 197501072005011009

INSTRUMEN WAWANCARA

“peran bimbingan dan konseling dalam mengoptimalkan self control siswa Pengguna teknologi komunikasi *Handphone* di Sman Megang Sakti”

No	Indikator	Subindikator	Pertanyaan	Informan
1.	Faktor yang mempengaruhi <i>self control</i> siswa	Faktor internal	1. Apa yang membuat kamu tetap semangat belajar dan tidak mudah tergoda dengan hal-hal yang tidak penting? 2. saat kamu sedang ada masalah, kamu sadar nggak dengan perasaan dan tindakan kamu sendiri? 3. Kalau kamu sedang tertekan atau sedang ada konflik, biasanya apa yang kamu lakukan supaya bisa ngatur perasaan kamu?	siswa
		Faktor eksternal	1. Menurut kamu, keluarga kamu berpengaruh tidak dalam membantu kamu mengatur waktu belajar, dan saat kamu bermain handphone? 2. Menurut kamu, sekolah dan guru kamu membantu kamu atau tidak supaya kamu bisa lebih disiplin dan mengatur diri? 3. Menurut kamu bermain HP, bermain game online, atau media sosial bisa mengganggu fokus kamu dalam belajar atau ngatur waktu ?	

2	Peran bimbingan konseling dalam mengoptimalkan <i>self control</i> siswa di Sma N Megang Sakti	Peran Preventif	1. Menurut Anda, apa arti pentingnya pengendalian diri (self control) bagi siswa? 2. Bagaimana Anda melihat kondisi self control siswa di lingkungan sekolah saat ini? 3. Apa saja langkah-langkah yang dilakukan oleh guru BK dalam mencegah siswa agar tidak kehilangan kontrol diri?	Guru BK dan Wali Kelas
		Peran Kuratif	1. Apa saja bentuk masalah self control yang sering dialami siswa di sekolah ini? 2. Bagaimana biasanya guru atau pihak sekolah merespon siswa yang menunjukkan perilaku kurang terkendali, seperti mudah marah, tidak disiplin, atau kecanduan gadget? 3. Sejauh mana guru BK melibatkan orang tua dalam proses pemulihan atau bimbingan siswa yang mengalami kesulitan mengendalikan diri?	
		Peran Perkembangan (Developmental)	1. Apa yang Anda ketahui tentang peran perkembangan (developmental) dalam bimbingan dan konseling? 2. Menurut Anda, mengapa penting bagi siswa untuk mengembangkan kemampuan self control, bukan hanya mencegah atau mengatasi masalah? 3. Apakah BK mengajarkan strategi pengambilan keputusan atau penyelesaian masalah yang dapat memperkuat self control siswa? Bagaimana bentuk implementasinya?	

Pedoman Observasi

No	Aspek yang Diamati	Indikator	Fokus Observasi	Skala Penilaian*
1	Penggunaan Handphone oleh Siswa	a. Siswa menggunakan handphone sesuai aturan (saat diperbolehkan). b. Siswa menahan diri untuk tidak menggunakan handphone saat dilarang (belajar, ujian, penjelasan guru). c. Siswa tidak menggunakan handphone untuk mencontek, bermain game, atau chatting di kelas.	- Kepatuhan terhadap aturan sekolah. - Tingkat keterlibatan siswa dalam pelanggaran. - Keteraturan perilaku siswa selama KBM.	1. Ya 2. Tidak
2	Self Control Siswa	a. Mampu menunda keinginan membuka handphone saat KBM. b. Dapat mengatur waktu antara belajar dan bermain handphone. c. Menggunakan handphone untuk tujuan positif (belajar, mencari informasi).	- Sikap siswa saat ada dorongan menggunakan HP. - Aktivitas siswa dalam kelas. - Konsistensi perilaku.	1. Ya 2. Tidak

No	Aspek yang Diamati	Indikator	Fokus Observasi	Skala Penilaian*
3	Peran Preventif BK	a. Guru BK mensosialisasikan aturan penggunaan handphone. b. Guru BK memberi penyuluhan tentang dampak negatif penyalahgunaan handphone. c. Guru BK memberikan motivasi agar siswa bijak menggunakan handphone.	- Adanya kegiatan penyuluhan. - Frekuensi BK memberi arahan. - Respons siswa.	1. Ya 2. Tidak
4	Peran Kuratif BK	a. Guru BK menegur atau menindak siswa yang melanggar aturan penggunaan handphone. b. Guru BK melakukan konseling individu/kelompok bagi siswa bermasalah. c. Guru BK memberikan alternatif solusi bagi siswa yang kecanduan handphone.	- Bentuk penanganan kasus. - Cara komunikasi guru BK. - Tingkat keberhasilan intervensi.	1. Ya 2. Tidak
5	Peran Developmental (Pengembangan)	a. Guru BK memfasilitasi kegiatan alternatif agar siswa tidak berlebihan menggunakan handphone. b. Guru BK mengajarkan keterampilan mengatur waktu dan self control. c. Guru BK mendorong	- Adanya kegiatan pengembangan. - Dukungan BK dalam penggunaan positif. - Perubahan sikap siswa.	1. Ya 2. Tidak

No	Aspek yang Diamati	Indikator	Fokus Observasi	Skala Penilaian*
		pemanfaatan handphone untuk keperluan akademik.		



Profil sekolah sman megang sakti



Wawancara dengan muhamad tegar (siswa sman megang sakti)



Wawancara dengan saud hanafi (siswa sman megang sakti)



Melakukan layanan klasikal



Wawancara dengan guru bimbingan konseling (sman megang sakti)



Wawancara dengan guru bimbingan konseling (sman megang sakti)