

Strategi Guru Bk dalam Pemberian Layanan Dasar Orientasi Kontrol Diri pada Peserta Didik di SMA Ibnu Hajar Boarding School

Nur Khalida Al Zhahira

Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Ibn Khaldun Bogor
Jl. Sholeh Iskandar No.Km.02, RT.01/RW.010, Kedungbadak, Kec. Tanah Sereal, Kota Bogor, Jawa Barat
16162, Indonesia, Indonesia

* nkhalidazhahira@gmail.com

Abstract

Self-control in adolescent children is very important to do and the process of development in particular. Because at that young age it is very good to be trained in its habits. Therefore the research aims to be able to understand and find out the strategies of guidance and counseling teachers in providing orientation services to students that can be understood more deeply and implemented in everyday life so that they feel able to manage unstable emotions. The research method used is descriptive qualitative. Retrieval of data and information sources obtained through interviews with relevant sources, observation and documentation. Based on the results of research and data collection, it can be concluded that self-control is very important for individuals and their surroundings. And in increasing self-control, guidance and counseling services are needed, for example with orientation services, students are introduced to how to control themselves in new situations.

Abstrak

Kontrol Diri pada anak usia remaja sangat penting untuk dilakukan dan proses perkembangan khususnya. Karena pada usia remaja tersebut sangat bagus untuk dilatih dalam kebiasaannya. Oleh karena itu penelitian bertujuan agar dapat memahami dan mengetahui strategi guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan orientasi pada peserta didik dapat dipahami lebih dalam serta diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari agar terbiasa dapat mengatur emosi yang tidak stabil. Metode penelitian yang dilakukan adalah deskriptif kualitatif. Pengambilan sumber data dan informasi diperoleh melalui wawancara narasumber yang terkait, observasi dan dokumentasi. Berdasarkan hasil dalam penelitian dan pengambilan data dapat disimpulkan bahwa, kontrol diri sangat penting untuk individu dan lingkungan sekitarnya. Dan dalam meningkatkan kontrol dirinya perlu adanya layanan bimbingan dan konseling misalnya dengan layanan orientasi, peserta didik diperkenalkan dengan bagaimana kontrol dirinya dalam situasi yang baru.

Article Information:

Received November 18, 2019

Revised November 30, 2019

Accepted December 10, 2019

Keywords: *Self Control; Learners; Guidance and Counseling Teacher*

Kata Kunci: kontrol Diri; Peserta Didik; Guru Bimbingan dan Konseling

Pendahuluan

Kepribadian merupakan salah satu bentuk individu berinteraksi dengan orang lain dan orang lain pun sama memilikinya. Di dalam kepribadian seseorang terdapat kebiasaan, sifat, dan sikap yang perlu disesuaikan terhadap lingkungannya. Menurut Gordon Allport, kepribadian adalah organisasi dinamis dalam individu sebagai sistem psikofisik yang

How to cite:

E-ISSN:2614-1566

Published by: LPPM Universitas Ibn Khaldun Bogor & Program Studi BKPI UIKA

menentukan caranya yang khas dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan (Nella & Anas, 2018).

Pada hasil penelitian (Zulfah, 2021) menunjukkan bahwa didalam kepribadian ada sebuah pengendalian/pengontrolan diri, yang mana pengontrolan diri ini dapat membimbing dan mengatur segala perilaku atau emosi, termasuk emosi yang tidak baik (*negatif*). Dapat diartikan bahwa individu secara mandiri mampu memunculkan perilaku positif. Dalam Islam sendiri, banyak dalil-dalil yang menjelaskan pentingnya pengontrolan diri dari berbagai sikap atau perilaku yang negatif, dengan tujuan agar individu mampu menghindari atau mengatasi perilaku yang negatif dan memunculkan perilaku yang positif untuk menjadikan diri lebih baik dan semakin baik.

Berdasarkan realitas kehidupan sehari-hari, terdapat beberapa dampak yang kurang baik apabila seseorang tidak bisa mengendalikan dirinya, seperti: *Pertama*, mudah frustrasi. *Kedua*, stres. *Ketiga*, dijaui orang lain. *Keempat*, emosi yang berlebihan. *Kelima*, membuat tubuh lemah. Semua ini disebabkan seseorang yang tidak bisa mengendalikan/mengontrol dirinya, biasanya juga terdapat dari faktor lingkungan, terlebih lingkungan keluarga. Ririn Anggraeni dan Sulis Mariyanti (2014) dalam penelitiannya yang berjudul "Hubungan antara kontrol diri dan perilaku konsumtif mahasiswa universitas esa unggul". Hasil olah statistik menunjukkan kontrol diri mahasiswa universitas esa unggul masuk dalam kategori sedang 39,6%, dan pada kategori lemah 30,7% lebih banyak dibanding kategori kuat 29,7%, berdasarkan tiga dimensi kontrol diri bahwa pada dimensi yang paling dominan adalah dimensi *behavioural control* (kontrol perilaku) sebanyak 35 mahasiswa. Terdapat hasil *crosstab* pada bagian perilaku konsumtif tinggi berada pada dimensi *decisional control* (kontrol keputusan) sebanyak 11,9%, kategori perilaku konsumtif sedang berada pada *cognitive control* (kontrol kognitif) sebanyak 20,8%, dan kategori rendah berada pada *behavioural control* (kontrol perilaku) sebanyak 10,9%.

Memperhatikan beberapa fakta diatas, maka guru bimbingan dan konseling (BK) dapat memberikan layanan dasar orientasi pada peserta didik bisa dimulai sejak pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) awal dan Sekolah Menengah Atas (SMA) awal, karena sangat penting agar individu terhindar dari dampak yang negatif seperti dijaui teman atau orang lain, hingga mengalami kesakitan pada mental. Guru bimbingan dan konseling (BK) sangat berperan penting disekolah dalam memberikan layanan, membimbing siswa-siswa agar memiliki kedisiplinan dan berperilaku yang baik. Terlebih lagi kontrol diri bukan hanya satu dimensi saja, tetapi ada tiga dimensi yang berperan dalam pengontrolan diri tersebut yang perlu dibimbing hingga bisa mengendalikannya sendiri. Sebagaimana pemberian layanan orientasi bertujuan membantu peserta didik agar dapat segera menyesuaikan diri dengan situasi yang baru atau hal yang belum diketahui. Sebelum memberikan layanan kepada peserta didik, diperlukan adanya strategi. Sebagaimana dalam penelitiannya Elvina mengungkapkan bahwa strategi yang diperlukan dari guru bimbingan dan konseling (BK), yaitu: (1) pembimbing, strategi ini harus lebih diutamakan karena kehadiran guru bimbingan dan konseling (BK) disekolah adalah untuk membimbing siswa menjadi manusia dewasa; (2) motivator, guru hendaknya dapat mendorong siswa agar tidak melanggar peraturan sekolah dan efektif dalam belajar; dan (3) korektor, guru harus bisa membedakan mana nilai yang baik dan mana nilai yang mengurangi nilai yang buruk (Rosaeni, 2022).

Adapun penelitian ini bertujuan agar dapat memahami dan mengetahui strategi guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan orientasi pada peserta didik dapat dipahami lebih dalam serta diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari agar terbiasa dapat mengatur emosi yang tidak stabil. Khususnya untuk semua orang bukan hanya peserta didik saja yang harus mengontrolkan dirinya di kehidupan dan memanfaatkan dirinya dengan

sebaik-baiknya. Oleh karena itu, individu sangat butuh bimbingan dalam pengendalian/pengontrolan dirinya.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan metode deskriptif. Menurut Moleong, penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian seperti perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain-lain secara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah (Moleong, 2017). Menurut Moleong, pendekatan deskriptif kualitatif yaitu pendekatan penelitian dimana data-data yang dikumpulkan berupa kata-kata, gambar-gambar dan bukan angka (Moleong, 2005). Hal serupa menurut Creswell, bahwa penelitian kualitatif adalah sarana untuk mengeksplorasi dan memahami makna individu atau kelompok yang dianggap berasal dari masalah sosial manusia (Creswell, 2012). Dan metode dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif, dengan tujuan untuk membantu pembaca mengetahui apa masalah yang terjadi di lingkungan sekarang atau yang sedang berlangsung. Dapat disimpulkan bahwa penelitian deskriptif kualitatif merupakan proses meneliti dengan pengumpulan data bukan berupa angka, melainkan data yang digunakan berasal dari wawancara, observasi maupun dokumentasi.

Langkah-langkah penelitian kualitatif menurut Sadjana (2001) dalam buku metode penelitian kualitatif, yaitu: *Pertama*, mengidentifikasi masalah; *Kedua*, pembatasan masalah yang dalam penelitian kualitatif sering disebut fokus penelitian; *Ketiga*, penetapan fokus penelitian; *Keempat*, pengumpulan data; *Kelima*, pengolahan dan pemaknaan data; *Keenam*, pemunculan teori; *Ketujuh*, pelaporan hasil penelitian (Abdussamad, 2021).

Penelitian ini yang dilakukan di SMA Ibnu Hajar Boarding School, dengan subjek berjumlah satu orang yaitu guru bimbingan dan konseling (BK) di SMA Ibnu Hajar Boarding School yang dipilih atas hasil pengamatan dan mewawancarai terkait layanan kontrol diri yang diberikan pada peserta didik di sekolah tersebut. Dan dengan langkah-langkah yang dilakukan adalah mengumpulkan data dari berbagai sumber, yaitu wawancara, observasi dan dokumentasi dan lain-lain yang berkaitan agar mempermudah peneliti dalam proses analisis.

Hasil dan Pembahasan

Kontrol diri merupakan suatu kemampuan untuk mengontrol dan mengelola perilaku yang sesuai dengan situasi dalam melakukan sosialisasi di lingkungan sekitarnya. Sebagaimana menurut Hortet (dalam Nurmala, 2007) bahwa diri merupakan suatu sistem diri dalam proses saling berhubungan. Sistem ini meliputi berbagai komponen, satu diantaranya adalah pengaturan diri (*self regulation*) yang memusatkan perhatian dan pengontrolan diri (*self control*), dimana proses tersebut menjelaskan cara diri mengatur dan mengendalikan emosinya. Tidak mudah bagi individu dalam mengendalikan atau mengontrol dirinya, terlebih saat situasi yang mencengkam dirinya tersebut. Dengan bisanya individu mengendalikan dirinya dengan baik, bagus untuk kesehatan dalam mentalnya, karena kesehatan mental menjadikan kehidupan manusia lebih nyaman dan baik.

Setiap individu pasti akan mengalami berbagai permasalahan, maka dari itu perlu adanya kontrol diri agar mempermudah dalam menyelesaikan permasalahan tersebut. Dan jika tidak bisa melakukan pengontrolan pada dirinya juga akan merugikan bagi dirinya dan lingkungan yang ada disekitarnya. Terlebih bagi remaja yang sedang mengalami

perkembangan. Biasanya faktor dari pengontrolan diri tersendiri ini dari lingkungannya, sebagaimana menurut Nur Ghufro dan Rini Risnawati (2012) secara garis besarnya faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri terdiri dari: (a). Faktor internal, faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia; (b). Faktor eksternal ini diantaranya adalah lingkungan keluarga.

Kemudian cara untuk meningkatkan kontrol diri individu perlu adanya layanan bimbingan dan konseling. Layanan bimbingan dan konseling merupakan proses pemberian bantuan yang diberikan kepada siswa secara terus menerus agar tercapai kemandirian dalam pemahaman diri dan mencapai perkembangan optimal dengan potensinya yang dimiliki. Adapun jenis-jenis layanan bimbingan dan konseling menurut Prayitno dalam (Ramlah, 2018), yaitu: (a) Layanan Orientasi, merupakan layanan bimbingan yang dilakukan untuk memperkenalkan siswa baru atau seseorang terhadap lingkungan yang baru dimasukinya; (b). Layanan informasi, berasama dengan layanan orientasi bermaksud memberikan pemahaman kepada individu-individu yang berkepentingan tentang berbagai hal yang diperlukan untuk menjalani suatu tugas atau kegiatan, atau untuk menentukan arah suatu tujuan dan atau rencana yang dikehendaki; (c). Layanan penempatan dan penyaluran, individu sering mengalami kesulitan dalam menentukan pilihan, sehingga tidak sedikit individu yang bakat, kemampuan, minat dan hobinya tidak tersalurkan dengan baik; (d). Layanan bimbingan belajar, merupakan salah satu bentuk layanan bimbingan yang penting diselenggarakan di sekolah; (e). Layanan penguasaan konten, layanan yang membantu peserta didik menguasai konten tertentu. (f). Layanan konseling perorangan, layanan yang memungkinkan peserta didik mendapatkan layanan langsung tatap muka dengan guru pembimbing untuk membahas dan mengentaskan permasalahan yang dihadapinya dan perkembangan dirinya; (g). Layanan bimbingan kelompok, layanan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh bahan dan membahas pokok bahasan tertentu.

Hasil penelitian berdasarkan wawancara pada subjek utama, yaitu guru BK. Dalam penelitian, peneliti bertanya banyak hal terkait kondisi kontrol diri peserta didik di sekolah tersebut dan bagaimana layanan orientasi terkait kontrol diri tersebut. Ia menjelaskan cara mengatasi anak yang bermasalah kan termasuk dari kontrol dirinya yang tidak bisa ditahan, yaitu contohnya seperti perilakunya yang kurang baik dan itu ada bimbingan setiap pagi sebelum masuk kedalam kelas dari wali kelasnya masing-masing untuk mengarahkan anak ke perilaku akhlak dan sikap kegiatan tersebut berjalan setiap harinya. Menurut beliau guru BK menangani kontrol diri anak yang bermasalah seperti hal yang buruk pergaulan bebas, kalau si anak tersebut memungkinkan dapat terbuka dengan guru BK ia melakukan dengan cara mendengarkan dan bertanya kenapa alasan si peserta didik bisa terjadi demikian. Maka, setiap hari bimbingan dan setiap guru pelajaran yang masuk pun mengarahkan peserta didik ke arah perilaku positif terlebih tentang pergaulan bebas yang banyak macamnya.

Upaya beliau sebagai guru BK dalam menyikapi perilaku peserta didik melakukan hal yang buruk terhadap temannya atau berperilaku yang sudah tidak pantas di sekolah seperti melanggar peraturan di sekolah, maka guru BK mengadakan dengan melakukan bimbingan pribadi, karena kalau sudah di rumah bukan lagi ranah guru BK dan sudah menjadi tanggung jawab orang tua. Dan subjek (guru BK) menjelaskan faktor yang bisa terjadi demikian, yaitu dari kurangnya perhatian orang tua terhadap anaknya, terkadang ada orang tuanya yang bisa diajak kerjasama tetapi juga ada yang sulit.

Selanjutnya guru BK menjelaskan juga bahwa sering berkomunikasi dan kerjasama dengan orang tua, karena ada program dari wali kelas dan guru BK untuk berkunjung ke

rumah peserta didik masing-masing dan mulai adanya program itu semenjak terjadi nya covid-19.

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek menghasilkan bahwa melakukan strategi layanan orientasi kontrol diri pada peserta didik dilakukan dengan adanya bimbingan kelas atau bisa disebut bimbingan klasikal yang dilakukan oleh wali kelas setiap harinya sebelum masuk atau memulai kelas dengan membahas dan mengarahkan agar siswa berperilaku maupun berakhlak baik, dan ada kerjasama antara wali kelas dengan guru bimbingan dan konseling (BK). Faktor yang membuat anak menjadi bermasalah terlbih dari lingkungan atau kurangnya perhatian dari orang tua. Wali kelas dan guru bimbingan dan konseling (BK) pun memiliki program berkunjung ke rumah peserta didik masing-masing untuk mengarahkan dan memberi tahu bagaimana perkembangan si anak disekolah.

Berdasarkan hasil analisis diatas, maka perlu dipertegas kembali bahwa strategi guru bk dalam memberikan layanan terkait kontrol diri pada peserta didik perlu dilakukan, karena untuk memperkenalkan bagaimana caranya pengendalian emosinya tersebut agar tidak meledak-ledak atau berlebihan. Sehingga jika memiliki masalah akan mudah dalam mengatasinya dengan bijak.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kontrol diri sangat penting untuk diri setiap individu. Dan subjek guru BK unruk memberikan pemahaman dan pengenalan pada peserta didik dengan memberikan bimbingan klasikal agar peserta didik memiliki akhlak yang baik, kemudian melakukan program ke rumah peserta didik masing-masing dan bekerjasama dengan para orang tua peserta didik untuk mengetahui proses perkembangan anaknya disekolah. Dengan cara itu merupakan strategi guru BK yang dilakukan untuk peserta didiknya, oleh karena itu pentingnya dalam pengontrolan diri pada masing-masing individu agar mempermudah dalam menghadapi berbagai masalah.

Daftar Pustaka

- Abdussamad, Zuchri. 2021. *Metode Penelitian Kualitatif*. Makassar, CV. Syakir Media Press, Cet. 1
- Anggreini. R. & Sulis, M. 2014. "Hubungan Antara Kontrol Diri dan Perilaku Konsumtif Mahasiswi Universitas Esa Unggul." *Jurnal Psikologi*, Vol. 12, No.1, Hal. 34-42.
- Creswell, J. W. 2012. *Research Design, Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Ghufron, M. Nur. & Rini Risnawati S. 2020. *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarya: Ar-Ruzz Media.
- Khorina, N. & Anas, R. 2018. "Psikologi Kepribadian dalam Pendidikan di Madrasah." *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol. 6, No. 1, Hal. 97-113.
- Moleong, L. J. 2017. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT. Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Nurmala, S. 2007. *Hubungan Antara Kematangan Beragama dengan Kontrol Diri pada Siswa Madrasah Labuhan Bilik*. Skripsi. Medan: Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area.
- Prayitno & Erman Amti. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Rhineka Cipta.
- Ramlah. 2018. "Pentingnya Layanan Bimbingan Konseling Bagi Peserta Didik." *Jurnal Al-Man'izhab*, Vol. 1, No. 1, Hal. 70-76.

- Rosaeni, E. 2022. *Strategi Guru BK dalam Pemberian Layanan Orientasi di Masa Pandemi Covid-19 pada Peserta Didik Kelas X SMA Kemala Bhayangkari Kotabumi Lampung Utara*. Skripsi. Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan.
- Zulfah. 2021. "Karakter: Pengendalian Diri." *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol. 1, No. 1, Hal. 28-33.
- Belsky, G. 2019. The 3 types of self-control. *Understood for All Inc*. Diakses dari : <https://www.understood.org/en/articles/the-3-types-of-self-control>