

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Etika Komunikasi Remaja

1. Pengertian Etika Komunikasi

Berangkat dari bahasa latin, bahwa secara etimologis komunikasi memiliki arti *cum* yang berarti *dengan* dan ditambah kata *units* yang memiliki arti *sebuah* sehingga kedua kata tersebut adalah *communio* yang dalam bahasa inggrisnya *commonness* yang berarti kebersamaan. Carl I. Hovland mengatakan bahwa komunikasi yaitu sebuah proses yang dilakukan oleh dua individu atau lebih untuk menyampaikan pendapat yang dapat berupa lambang dalam bentuk kata.⁶ Dalam buku teori komunikasi Anderson mengartikan komunikasi adalah hubungan interaksi dimana kita bisa memahami dan dipahami oleh orang sesuai dengan keadaan.⁷ Komunikasi merupakan suatu aktivitas manusia yang saling berinteraksi antara satu orang maupun lebih, untuk menyampaikan informasi yang dapat berupa lambang dalam bentuk kata-kata.

Setiap individu yang berperan dalam menyampaikan informasi memiliki tujuan untuk meyakinkan dan memberikan pemahaman kepada orang yang sebagai penerima pesan atau

⁶Agus Hendrayady dkk, *mengenal ilmu komunikassi* (kota Batam:Yayasan cendikia Mulia Mandiri,2023), 2,4.

⁷Mahyuddin, *Sosiologi Komunikasi* (makassar:Sofia-CV. Leo,2019), 4.

informasi yang disampaikan.⁸ Orang atau individu yang berperan untuk menyampaikan pendapat atau informasi harus menekankan dan meyakinkan serta memberikan pemahaman kepada penerima pesan.

Etika secara etimologi berasal dari bahasa Yunani *ethos* dan *ethikos*, yang berarti *ethos* adat, akhlak, perasaan, dan cara berfikir sedangkan *ethikos* kelakuan, susila, perbuatan, dan motivasi. Dalam bahasa Inggris etika diartikan sebagai suatu aturan dalam berperilaku, bermoral. Etika juga bisa disamakan dengan moral, aturan atau sopan santun.⁹ Dunia etika menyoroti komunikasi jika ditinjau dari motivasi, sarana, dan tanggung jawab dalam menjalankan roda kehidupan. Dunia etika mempertimbangkan baik buruknya motivasi, sarana dan tujuan yang ingin dicapai dalam dunia komunikasi.¹⁰ Berdasarkan dari beberapa pengertian etika dapat diartikan sebagai cara berpikir, berperasaan, berakhlak sebagai suatu aturan dalam berperilaku supaya dalam berkomunikasi kita dapat beretika dan sopan santun.

Proses suatu komunikasi terdiri dari paling sedikit harus terdiri dari tiga komponen yaitu: penerima, pesan dan sumber.

⁸Andri Kurniawan dkk, *Teori komunikasi Pembelajaran* (Sumatra Barat:PT.Global Eksekutif Teknologi, 2023), 14.

⁹Sri Ayu Rayhaniah, dkk, *Etika dan Komunikasi Organisasi* (Pidie:Yayasan penerbit Muhammad Zaini,2021), 1.

¹⁰William Chang, *Etika dan Etiket komunikasi* (Yogyakarta:PT.Kanisius,2019), 70.

Dalam melakukan komunikasi banyak faktor yang mempengaruhi yang dapat Proses komunikasi terhambat sehingga pesan yang disampaikan tidak sepenuhnya jelas dan terjadi kesalahpahaman dalam komunikasi. Hambatan yang ada dalam komunikasi adalah:

a). Hambatan mekanis, yaitu faktor yang secara fisik menghambat proses komunikasi. Unsur-unsur tersebut biasanya muncul pada media yang digunakan untuk menyampaikan pesan. b). Hambatan semantik atau hambatan tersebut berkaitan dengan bahasa yang digunakan oleh komunikator atau penyampai pesan dalam menyampaikan suatu pesan sehingga menimbulkan perbedaan makna pesan atau kesalahpahaman pesan, c). hambatan Psikologis merupakan faktor ini ada dalam diri komunikator maupun komunikan yang dapat menghambat jalannya komunikasi karna dalam keadaan marah, sedih, kecewa, bingung atau memiliki pemikiran yang prasangka terhadap orang lain yang berkomunikasi dengannya.

Dalam jalannya komunikasi tentu ada gangguan dalam melakukan komunikasi gangguan ini merupakan sesuatu yang dapat mengganggu jalannya komunikasi sehingga penyampaian pesan oleh komunikator berbeda diterima oleh komunikan.¹¹ Proses suatu

¹¹H.A. Rusdiana, *Etika Komunikasi Organisasi Filosofi, Konsep dan Aplikasi*,(bandung:UIN SGD Bandung, 2021), 40,45-46.

komunikasi, dalam menyampaikan pesan tentunya ada hambatan, gangguan dalam menyampaikan pesan atau informasi saat melakukan komunikasi. Etika komunikasi merupakan aturan standar etis yang dipakai dalam berkomunikasi dengan baik oleh komunikator maupun komunikan.¹² Etika komunikasi adalah penilaian bagus tidaknya individu atau seseorang dalam menyampaikan informasi atau pengetahuan kepada orang lain untuk mencapai tujuan tertentu dengan menggunakan sarana atau teknik komunikasi tertentu.¹³

2. Unsur-unsur dalam etika komunikasi

Dalam etika komunikasi Ada beberapa unsur etika komunikasi yang perlu diperhatikan, antara lain:

- a. Jangan membagikan informasi pribadi secara terbuka.
- b. Berkomunikasi dengan sopan
- c. Pendapat berdasarkan fakta.

Etika komunikasi juga perlu dipahami ketika melakukan proses komunikasi adalah hormati privasi dan kerahasiaan, jangan

¹²Rahmanita Ginting, dkk, *etika komunikasi dalam media massa : saring sebelum sharing* (Cirebon:Insania,2021), 8.

¹³Nurchayati, Zulin, "Penguatan etika Dalam Berkomunikasi Pada Remaja Di kabupaten Madiun", *Jurnal Daya-Mas* 4 (2019), 34.

mengganggu (*interruption*) orang lain ketika berbicara (berkomunikasi), Bicaralah tanpa menghakimi, efektif dan efisien, perilaku yang sama kita jalani dalam kehidupan nyata.

3. Fungsi etika komunikasi

Ketika etika dikaitkan dengan komunikasi, etika berfungsi sebagai landasan dasar komunikasi, etika memberikan landasan moral untuk membangun moral mengenai segala sikap dan tindakan manusia dalam berkomunikasi. Harold D. Lasswell berpendapat bahwa setiap individu yang berkomunikasi ada 3 fungsi yang mendasar yang perlu yaitu: fungsi Kontrol diri, fungsi adaptasi, dan fungsi transformasi sosialisasi.¹⁴ Etika komunikasi berfungsi juga sebagai menciptakan dan memperbaiki kebaikan dalam berkomunikasi dalam segala aspek dan hubungan komunikatif. Etika komunikasi membantu manusia untuk menjaga sikap dan tindakan yang tepat dalam berkomunikasi dalam kehidupan sehari-hari. Etika komunikasi yang baik membangun hubungan yang bagus dan harmonis antar individu atau orang. Dengan adanya etika

¹⁴Agus Hendrayady, dkk, *mengenal ilmu komunikasi* (Batam:Yayasan cendikia Mulia Mandiri, 2022), 16.

komunikasi maka akan terjadi perpecahan, perdebatan, perselisihan serta kesalahpahaman dalam kehidupan manusia.¹⁵

Dalam berkomunikasi, komunikator dan komunikator harus saling menghormati agar terjalin komunikasi yang efektif. Efektivitas komunikasi ditentukan oleh sejauh mana orang yang berkomunikasi dan orang yang dikomunikasikan memahami perkataan yang disampaikan dalam percakapan. Sebaliknya kesalahan komunikasi terjadi ketika pembicara dan pendengar tidak memahami bahasa yang dikomunikasikan. Komunikasi positif mendatangkan kebahagiaan dan keharmonisan. Kita perlu memahami bahwa orang-orang di sekitar kita dan yang berinteraksi dengan kita harus merasa baik dan bahwa kita tidak boleh melakukan hal-hal yang merugikan secara tidak sengaja. Misalnya kita salah berkata atau bertindak salah terhadap lawan bicara kita, sehingga berdampak buruk bagi diri kita, seperti penilaian negatif terhadap lawan bicara tersebut. Oleh karena itu, untuk menciptakan suasana positif dalam komunikasi, Anda perlu memilih kata dan situasi yang tepat

¹⁵Rahmanita Ginting, Agus Yulistyo, dan ddk, *etika komunikasi dalam media massa : saring sebelum sharing* (Cirebon:Insania,2021), 11,13.

B. Remaja dan Perkembangannya

1. Pengertian masa remaja

Meskipun dalam masa remaja mempunyai arti khusus, namun perkembangan remaja menempati tempat yang tidak menentu dalam proses perkembangan manusia. Masa remaja merupakan salah satu titik dalam siklus perkembangan anak. Rentang usia remaja adalah 12 sampai 21 tahun untuk perempuan dan 13 sampai 22 tahun untuk laki-laki. Rentang usia 12/13 tahun sampai 17/18 tahun masuk dalam remaja awal sedangkan 17/18 tahun sampai 21/22 tahun masuk dalam remaja akhir. Masa remaja dikenal sebagai pencarian jati diri atau penjelajahan identitas diri.¹⁶

Masa remaja merupakan waktu perubahan yang sangat cepat baik itu dalam pertumbuhan fisik, sikap dan perilaku. Menurut Santrock krisis remaja adalah masa perkembangan identitas remaja yang memilih alternatif yang tersedia. Dalam masa remaja masih banyak remaja yang bingung akan identitas mereka, seharusnya pada masa remaja akhir mereka sudah mempunyai identitas dirinya.¹⁷ Dari beberapa pengertian diatas maka dapat diartikan bahwa masa remaja adalah siklus perkembangan anak dalam waktu yang sangat singkat

¹⁶Syaiful Bahri Djamarah, *psikologi belaja*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2021), 140-141.

¹⁷Maryam B. Gainau, *Perkembangan remaja dan Problematikanya*, (Kanisius: Yogyakarta, 2021),

dimana masa ini adalah masa peralihan baik dalam pertumbuhan fisik, sikap dan perilaku.

2. Perkembangan masa remaja

Perkembangan Remaja Dalam perkembangan remaja, masa remaja mengacu pada masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yaitu antara usia 12-13 tahun hingga 20 tahun. Dalam perkembangannya, hampir seluruh aspek pembangunan, termasuk pembangunan fisik, mengalami perubahan drastis yaitu:¹⁸

- a. Perkembangan fisik. Remaja mengalami pertumbuhan fisik yang sangat pesat. Hal ini dipandang sebagai ciri-ciri masa remaja, otot mulai menegang, tinggi dan berat badan bertambah, dan postur tubuh menjadi mirip dengan orang dewasa.
- b. Perkembangan kognitif. Perkembangan kognitif remaja memasuki tahap formal yang dapat dilihat dari kemampuan untuk berfikir.
- c. Perkembangan psikososial. Dalam masa pembentukan identitas dirinya hubungan antara remaja dengan orangtuanya beralih ke teman-teman sebayanya.

¹⁸Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Perkembangan Dari Anak Sampai Usia Lanjut*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2004), 196-198.

3. Ciri-ciri masa remaja

Dalam rentang kehidupan manusia, semua periode yang penting dalam kehidupan, masa remaja memiliki ciri-ciri tertentu yang membedakan periode sebelum remaja dan sesudah remaja. Ciri-ciri tersebut adalah;¹⁹

- a. Masa Masa remaja merupakan masa yang penting, tahapan remaja yang lebih penting adalah bagaimana remaja memandang dirinya sendiri, dan usia remaja sangat penting dalam menentukan jati diri remaja pada generasi penerus.
- b. Pemuda sebagai masa transisi. Tahap transisi berarti berpindah ke tahap perkembangan berikutnya, bukan memisahkan atau mengubah apa yang terjadi sebelumnya.
- c. Masa remaja sebagai masa perubahan. Pada masa remaja, perubahan sikap dan perilaku sama dengan perubahan fisik.
- d. Remaja sebagai usia bermasalah. Masa remaja dianggap sebagai usia bermasalah karena permasalahan pada masa kanak-kanak diselesaikan oleh orang tua dan guru, dan remaja belum memiliki pengalaman untuk memecahkan masalah.
- e. Masa muda sebagai masa pencarian jati diri. Pada tahun pertama masa remaja, seorang anak menjadi terbiasa dengan teman dan

¹⁹Elisabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta:Erlangga, 2002), 207-209.

- kelompok, mulai membentuk identitas dirinya, dan tidak lagi puas menjadi sama dengan teman-temannya dalam segala hal.
- f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan rasa takut. Sulit bagi remaja untuk meminta bantuan orang tua dan orang lain karena remaja cenderung menunjukkan perilaku buruk, sehingga mempengaruhi citra diri dan sikap remaja terhadap dirinya.
 - g. Masa muda sebagai masa yang tidak realistis. Remaja cenderung melihat diri mereka sendiri dan orang lain sebagaimana mereka ingin dilihat, tidak hanya diri mereka sendiri tetapi juga keluarga dan teman-teman mereka.
 - h. Masa remaja sebagai pintu gerbang menuju kedewasaan. Mendekati usia dewasa, remaja khawatir bahwa mereka akan mencapai usia dewasa terlalu cepat.

C. Modifikasi perilaku

1. Pengertian modifikasi perilaku

Modifikasi perilaku adalah usaha, proses, atau tindakan mengubah perilaku maladaptif menjadi perilaku adaptif dengan menerapkan prinsip-prinsip pembelajaran yang teruji secara sistematis. Menurut pandangan behavioris, modifikasi perilaku dapat diartikan sebagai penggunaan teknik pengondisian secara sistematis pada manusia untuk menimbulkan perubahan frekuensi perilaku

tertentu dengan cara mengendalikan lingkungan di sekitarnya.²⁰ Dalam jurnal psikologi modifikasi perilaku diartikan sebagai penerapan susunan dari teknik-teknik untuk menilai untuk meningkatkan perilaku seseorang yang terlihat maupun yang tidak terlihat dalam meningkatkan fungsi tersebut.²¹ Modifikasi perilaku adalah penerapan prinsip-prinsip pembelajaran yang telah diuji secara eksperimental untuk mengubah perilaku maladaptif, melemahkan dan menghilangkan kebiasaan maladaptif, serta menciptakan dan memperkuat perilaku adaptif.

Ada dua konsep dasar dalam modifikasi perilaku, yaitu perilaku belajar dan pendekatan simptomatik. Perilaku yang dihasilkan dari proses pembelajaran berarti bahwa sebagian besar perilaku maladaptif atau gejala penyakit sampai batas tertentu terjadi sebagai akibat dari proses pembelajaran. Pendekatan simptomatik terhadap modifikasi perilaku berasal dari penelitian laboratorium menggunakan eksperimen pada hewan yang diterapkan pada manusia. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa perilaku telah berubah sedemikian rupa sehingga pendekatan simptomatik dapat dipertahankan. Modifikasi perilaku untuk modifikasi perilaku tidak hanya berfokus pada kekurangan

²⁰Dahlia Novarianing Asri, Suharni, "Modifikasi Perilaku: Teori dan Penerapannya" (Jawa Timur: UNIPMA Press (Anggota IKAPI), 2021), 9-10.

²¹Faz, Gerri Olvina, "Penerapan Metode Modifikasi Perilaku Pembentukan (*shapping*) untuk Membentuk Perilaku Sosial Anak dengan Ketidak_Mampuan Intelektual Ringan", *Jurnal Psikologi Tabularasa* 10 (2015), 238.

perilaku, tetapi juga dapat diterapkan untuk memperbaiki perilaku, mempertahankan perilaku, atau mengembangkan atau memperluas perilaku. Dalam modifikasi perilaku, modifikasi perilaku dapat menciptakan suatu perilaku baru atau memperbaiki suatu perilaku yang telah berkembang namun masih memerlukan perbaikan baik dari segi frekuensi, intensitas, dan durasi perilaku tersebut. Pada saat yang sama, tujuan mempertahankan perilaku adalah untuk memastikan bahwa perilaku yang sudah ada tidak hilang atau mengurangi frekuensi, intensitas, dan durasi perilaku tersebut.

2. Karakteristik Modifikasi Perilaku

Dalam melakukan modifikasi perilaku perlu untuk memahami karakteristik dalam modifikasi perilaku. Ada beberapa Karakteristik modifikasi perilaku, yaitu:²²

- a. Memberikan penekanan yang kuat pada pendefinisian masalah dalam kaitannya dengan perilaku yang dapat diukur dengan cara tertentu.
- b. Modifikasi perilaku merupakan suatu prosedur dan teknik untuk mengubah lingkungan individu agar dapat berfungsi secara maksimal.

²²Dahlia Novarianing Asri, Suharni, "MODIFIKASI PERILAKU: TEORI DAN PENERAPANNYA" (jawa timur: UNIPMA Press (Anggota IKAPI), 2021), hal.4-6,9-10.

- c. Modifikasi perilaku merupakan suatu cara dan sebab yang dapat diuraikan secara tepat dan rinci.
 - d. Modifikasi perilaku merupakan suatu teknik modifikasi perilaku yang seringkali dapat diterapkan langsung oleh masyarakat dalam kehidupan sehari-hari.
 - e. Modifikasi perilaku merupakan suatu teknik dan metode yang dikembangkan dari penelitian dasar dan terapan, serta prinsip-prinsip operant conditioning dan Pavlovian conditioning.
 - f. Modifikasi perilaku menekankan bukti ilmiah bahwa intervensi atau pengobatan perilaku tertentu harus menghasilkan perubahan perilaku yang terukur.
 - g. Modifikasi perilaku menawarkan imbalan yang tinggi bagi semua pihak yang terlibat dalam program modifikasi perilaku.
3. Langkah-langkah modifikasi perilaku

Implementasi perubahan perilaku Implementasi perubahan perilaku meliputi beberapa langkah, yaitu:

- a. Penguatan merupakan bagian dari modifikasi perilaku, yaitu proses dimana suatu perilaku diperkuat oleh konsekuensi yang langsung mengikuti perilaku tersebut.
- b. Penguatan positif adalah penguatan yang didasarkan pada prinsip bahwa suatu respon meningkat karena berdasarkan prinsip yang diikuti oleh stimulus yang mendukung.

- c. *Negative Reinforcement* (penguatan negatif) merupakan penguatan yang berdasarkan prinsip bahwa respon akan meningkat jika menghilangkan stimulus yang merugikan atau tidak menyenangkan
- d. *Punishment* (hukuman) merupakan suatu yang diberikan kepada individu dalam hal tidak menyenangkan
- e. *Punishment positive* (hukuman positif) merupakan pemberian stimulus yang tidak menyenangkan untuk menghilangkan perilaku yang tidak diinginkan
- f. *Punishment negative* (hukuman negatif) merupakan memberikan perilaku yang diperkuat untuk menghilangkan stimulus untuk membuat perilaku yang tidak diinginkan tidak muncul kembali.
- g. *Espace* untuk menghilangkan masalah/perilaku
- h. *Avoidance* untuk mencegah atau menghindari stimulus yang memicu munculnya masalah
- i. *Shaping* suatu bentuk untuk mengembangkan suatu perilaku baru dengan memberikan penguatan secara beruntun.
- j. *Chaining* merupakan rangkaian stimulus dan respon yang diikuti oleh penguatan
- k. *Generalisasi* merupakan proses penalaran semua fenomena yang terjadi pada individu

- l. *Diskriminasi* merupakan suatu perilaku yang mengarah kepada perilaku yang tidak adil terhadap individu
 - m. *Extraction* merupakan suatu bentuk menghentikan penguatan sehingga akan mengalami penurunan perilaku individu.
4. Kelebihan dan kekurangan modifikasi perilaku

Modifikasi perilaku sebagai salah satu cara untuk mengubah perilaku manusia memiliki keunggulan tersendiri dalam penerapannya. keunggulan modifikasi perilaku yaitu:²³

- a. Proses perubahan perilaku dapat direncanakan terlebih dahulu dengan meminta persetujuan terkait.
- b. Langkah-langkah implementasi dapat berubah sewaktu-waktu selama proses perubahan perilaku. Hal ini dilakukan sesuai kebutuhan.
- c. Apabila hasil observasi menunjukkan bahwa teknologi tersebut gagal atau tidak membawa perubahan, maka dapat segera diidentifikasi dan dapat dicoba teknologi penggantinya.
- d. Teknik modifikasi perilaku dapat diatur secara rasional. Hasil pengobatan dapat diprediksi dan dievaluasi secara objektif.

²³Dahlia Novarianing Asri, Suharni, "Modifikasi Perilaku: Teori dan Penerapannya" (Jawa Timur: UNIPMA Press (Anggota IKAPI), 2021), 9-10.

- e. Waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan proses perubahan lebih efektif dibandingkan dengan perubahan perilaku yang terjadi berdasarkan pemahaman yang diterima sasaran.

Di samping keunggulan modifikasi perilaku tentunya memiliki kekurangan atau kelemahan dalam memodifikasi perilaku. Ada dua Kelemahan modifikasi perilaku yaitu:

- a. Tidak semua perilaku manusia dapat diamati secara langsung, sehingga sulit menangkap perilaku yang tidak diamati secara langsung.
- b. Perilaku manusia sangatlah kompleks, sehingga perlu kehati-hatian dan ketelitian dalam menganalisis perilaku yang dapat diubah

D. Tahapan-tahapan dalam Konseling

Dalam melaksanakan proses konseling ada dua kerangka waktu yang dapat dilakukan yaitu *short* (jangka pendek dan *long term* (jangka panjang). Pada umumnya pada masa kini banyak konselor yang sepakat untuk menggunakan "*short term*" (jangka pendek). Dalam pelaksanaannya akan melakukan 3-6 kali sesi/perjumpaan dan

dalam masing-masing sesi/perjumpaan dilangsungkan selama 45-60 menit.²⁴

Proses konseling merupakan usaha yang teratur dan terstruktur maka konselor akan melakukan tahapan-tahapan tertentu dalam menolong konseli. Dengan menggunakan tahapan-tahapan tersebut maka proses konseling akan berjalan dengan jelas. Tahapan-tahapan dalam melakukan konseling yang dipakai sebagai pedoman dalam melakukan *short-term – limited time – strategic pastoral counseling* atau konseling berjangka waktu pendek, terbatas waktunya, dan strategik.²⁵

1. Tahap 1 Menciptakan hubungan kepercayaan

Tahap menciptakan hubungan biasanya saya lakukan pada perjumpaan atau sesi pertama dalam praktik konseling. Tujuan utama dari tahap ini konselor adalah menciptakan kepercayaan konseli sehingga konseli percaya bahwa konselor bersedia masuk dalam kehidupannya, dalam liku-liku pergumulan yang paling dalam, dapat menyimpan rahasia, dan mampu menolongnya. Tanpa kepercayaan tidak mungkin penerimaan, perubahan, dan pertumbuhan terjadi. Hal terakhir yang tidak kalah pentingnya

²⁴ Totok S. Wiryasaputra, "Konseling Pastoral Di Era Milenial" (yogyakarta: seven book dan akpi, 2019), 194.

²⁵ Ibid. 195.

adalah minta izin konseli apabila Anda ingin mencatat atau merekam proses perjumpaan konseling pastoral.²⁶

2. Tahap 2: Mengumpulkan data (*Anamnesa*)

Tahap pengumpulan data biasanya dilakukan pada pertemuan atau sesi konseling pertama atau paling lambat pada pertemuan atau sesi konseling kedua. Pada tahap ini konselor berusaha mengumpulkan informasi, fakta, termasuk riwayat hidup klien dan permasalahan atau kelainan yang dihadapinya. Kita meminta subjek untuk menceritakan apa yang diingatnya, kita menerima dua jenis informasi yaitu informasi subjektif dan objektif. Supervisor harus mampu mengumpulkan informasi yang relevan, akurat dan komprehensif (holistik fisik, mental, spiritual, dan sosial).²⁷

3. Tahap 3 Menyimpulkan sumber masalah (*Diagnosa*)

Tahap *diagnosa* biasanya dilakukan pada perjumpaan sesi kedua atau paling lambat dalam awal perjumpaan atau sesi ketiga praktik konseling. Bahkan tidak jarang apabila memungkinkan diagnosa dilakukan pada perjumpaan atau sesi pertama paling tidak *diagona* sementara. Kemudian dalam perjumpaan atau sesi

²⁶ Ibid.

²⁷ Ibid, 196.

kedua *diagnosa* ditegakkan lagi. Pada fase ini, konselor melakukan analisis data yang mencari keterkaitan antara suatu informasi dengan informasi lainnya, baik dari satu sudut pandang maupun dari sudut pandang yang berbeda. Dengan kata lain sutradara membuat sintesa lalu menyimpulkan apa permasalahan pokoknya.²⁸

4. Tahap 4 Membuat rencana tindakan (*Treatment Planning*)

Tahap pembuatan rencana tindakan biasanya dilakukan pada perjumpaan atau sesi kedua atau paling lambat dalam awal perjumpaan atau sesi ketiga. Bahkan tidak jarang saya telah membuat rencana tindakan dalam perjumpaan atau sesi pertama. Dalam tahap mengemukakan tujuan konseling secara rinci. Untuk mencapai tujuan itu saya mengemukakan apakah saya akan memakai strategi konseling jangka panjang atau pendek.²⁹ Dalam strategi yang saya gunakan saya menggunakan strategi jangka pendek pada permasalahan yang saya sedang teliti. Selain itu, saya sudah memberi tahu Anda tindakan apa yang sedang diambil. Fungsi apa yang dilakukan. Dalam urutan apa? Berapa banyak pertemuan yang diadakan? Kapan itu akan dilakukan. Berapa lama setiap janji temu? Dimana konseling pastoral

²⁸Ibid, 197.

²⁹Ibid,

berlangsung. Siapa atau pihak apa yang terlihat dalam konseling pastoral. Mode atau alat apa yang digunakan. Bagaimana proses pendampingan dilakukan dan teknik apa yang digunakan.

E. *Self control* (Pengendalian Diri)

1. Pengertian *self control* (pengendalian diri)

Self Control adalah kemampuan individu untuk mengarahkan tingkah lakunya sendiri dan kemampuan untuk menekan atau menghambat dorongan yang ada.³⁰ Menurut Rotter kontrol diri (*self control*) anak mempunyai kuasa kendali atas dirinya tanpa ada pengaruh atau kendali dari luar dirinya.³¹ Pengendalian diri atau *self control* merupakan merupakan bagian dari teknik dalam terapi *Rasional Emotive* yang digunakan konselor. Dalam terapi *Rasional Emotive* individu dianggap memiliki kemampuan berfikir rasional maupun irasional dan cenderung mempertahankan perilaku yang destruktif atau merusak serta mencari macam cara menyembunyikannya dari sesamanya. Di sisi lain juga, manusia memiliki kemampuan untuk menunjukkan kemampuan dan perilaku serta lingkungannya bisa berubah Keinginan tuntutan, hasrat dan kebutuhan mempengaruhi perilaku manusia. Setiap individu memiliki tanggapan yang berbeda

³⁰ T. Erford Bradley, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), hal. 218-219.

³¹Nurhayati, "dkk,efektifitas teknik self control strategies untuk mengurangi perilaku off tals pateda peserta didik SMA," *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 5 (2022) 40.

dalam menghadapi suatu permasalahan dan konsekuensi yang diterima juga berbeda tergantung tanggapan individu. Dalam proses konseling, konselor berperan aktif dalam mengajar klien memahami dan mengubah diri.³²

Pengendalian diri merupakan kecakapan atau kesanggupan suatu individu yang digunakan untuk mengontrol dan mengarahkan pikiran dan perilaku yang tidak sesuai yang diinginkan. Kontrol diri adalah kemampuan individu dalam memahami keadaan lingkungan dan keadaan dirinya di mana ia tinggal.³³ Dengan memahami lingkungan dan keadaan dirinya tersebut, maka individu akan bisa mengelola pengaruh atau faktor-faktor yang disajikan oleh lingkungan sehingga sehingga perilakunya dapat diterima oleh orang lain dan baik juga bagi individu itu sendiri. *Self-control* atau kontrol diri tidak hanya mencakup perilaku saja, tetapi kontrol diri mencakup aspek fisik dan psikologi. Ketika seseorang mengalami tekanan dari luar, maka itu juga akan berpengaruh pada psikologisnya.

Dengan melihat penjelasan di atas, maka pengendalian diri adalah kecakapan individu dalam mengamati perilaku, menyelidiki perilaku, mengevaluasi perilaku sendiri, dan mengontrol perilaku dan faktor eksternal yang diterima di lingkungan tempat ia tinggal.

³²Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam teori dan Praktis*:Edidi Pertama, (Jakarta: Kencana Prenamedia Grup,2011), 176-179.

³³Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga* (Bandung;alfabeta,2017), 111.

Pengendalian diri adalah kemampuan menggunakan pikiran untuk mengendalikan aspek fisik maupun psikologis dalam menghadapi suatu permasalahan atau faktor-faktor dari luar yang bersifat tidak baik. Individu yang mempunyai self-control yang baik mampu membedakan dan mengendalikan perilaku-perilaku yang menyimpang. Self-control pada diri dapat diperoleh dengan cara melatih diri terus menerus dengan cara mengenali lingkungan, keadaan yang dihadapi dan meningkatkan kemampuan dalam menghadapi suatu permasalahan.

2. Aspek-aspek *self control* (pengendalian diri)

Kemampuan dalam mengontrol, menyusun, membimbing mengarahkan dan mengatur tingkah laku setiap individu, ke arah yang positif, maka ada beberapa aspek dalam *self control* (pengendalian diri) yaitu:³⁴

- a. Kemampuan mengontrol perilaku impulsive.
- b. Kemampuan mengontrol stimulus.
- c. Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian
- d. Kemampuan mengambil keputusan.

³⁴Evi Aviyah, Muhammad Farid, "Religiusitas, kontrol diri dan kenakalan remaja" *Jurnal Psikologi Indonesia* 3 (2014), 127.

3. Fungsi *self control* (pengendalian diri)

Menurut Gul dan Presendorfer *self control* (pengendalian diri) mempunyai fungsi menyelaraskan antara keinginan diri sendiri. Sedangkan menurut Messina bahwa *self control* (pengendalian diri) memiliki fungsi sebagai berikut: a). membatasi perhatian kepada orang lain, 2). Membatasi keinginan individu untuk mengendalikan orang lain di lingkungannya, 3). Membatasi individu untuk bertingkah laku negatif.³⁵ Berdasarkan fungsi pengendalian diri diatas maka disimpulkan bahwa fungsi *self control* (pengendalian diri) yaitu kemampuan individu dalam mengendalikan dirinya dalam membatasi memberikan perhatian kepada orang lain dalam lingkungan dalam berperilaku negatif.

4. Karakteristik *Self control*

Individu yang mempunyai pengendalian diri (*self control*) mempunyai karakteristik khusus dalam merespon sesuatu yang menghampirinya. Logue menyebutkan gambaran individu yang memiliki *self control* dengan karakteristik sebagai berikut:³⁶

- a. Tetaplah melakukan sesuatu meskipun Anda mempunyai hambatan atau gangguan. Orang-orang terus melakukan apa

³⁵Nurhayati, dkk, "Efektifitas Teknik Self Control Strategies Untuk Mengurangi Perilaku Off Task Pada Peserta Didik SMA" *jurnal bimbingan dan konseling* 5 (2022), 41.

³⁶Mulyani "Rancangan Hipotetik Bimbingan Kelompok Teknik Modeling untuk Meningkatkan *Self Control*" *jurnal bimbingan dan konseling* 5 (2016), 10,11.

yang ingin mereka lakukan, bahkan ketika menghadapi kesulitan, baik internal maupun eksternal.

- b. Dapat berperilaku sesuai dengan norma-norma yang berlaku pada tempat orang tersebut.
- c. Tidak menunjukkan perilaku yang dipengaruhi amarah (dapat mengendalikan emosi negatif). Kemampuan merespon rangsangan positif membantu seseorang mengendalikan dirinya untuk berperilaku sesuai dengan lingkungannya.
- d. Toleransi terhadap rangsangan yang tidak terduga untuk memperoleh dan memperoleh manfaat dari rangsangan positif