

E. LAMPIRAN 1

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK (RPL)
BIMBINGAN DAN KONSELING**

Satuan Pendidikan : SMK Kristen Tagari Rantepao Semester, Thn. Pelajaran : Ganjil,
2024-2025 Sasaran Kelas : X Guru
BK/Konselor. : Hermin Banna'

1.	Tugas Perkembangan	Mencapai kematangan gambaran dan sikap tentang kehidupan mandiri secara emosional, sosial, intelektualda ekonomi
2.	Topik / Tema Layanan	Kecerdasan emosi dan pengendalian diri (<i>Self Control</i>)
3.	Bidang Layanan	Pribadi
4.	Jenis Layanan	Layanan Informasi
5.	Fungsi Layanan	Pemahaman
6.	Tujuan Layanan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa/i dapat memahami pengertian kecerdasan emosi 2. Siswa/i dapat memahami pengendalian diri (<i>self control</i>) 3. Siswa/i dapat memahami contoh sikap dan perilakupengendalian diri (<i>self control</i>) 4. Siswa/i dapat memahami manfaat pengendalian diri (<i>self control</i>)
7.	Metode	PTBK Kelompok
	Waktu Pertemuan, Tanggal	1 Pertemuan X 45 Menit, di Tanggal 14, 17, 23, 24 September 2024
	Tempat Penyelenggaraan	Ruang kelas
9.	Materi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengertian Kecerdasan Emosi 2. Pengendalian Diri (<i>self control</i>) 3. Contoh Sikap dan Perilaku Pengendalian Diri (<i>self control</i>) 4. Manfaat Pengendalian Diri (<i>self control</i>)
10	Sarana Media / Alat	LCD, Power Poin Kecerdasan emosi dan Pengendalian Diri, Angket Siswa
	Sumber Materi Layanan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Slamet, dkk 2016, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMA-MA kelas 11</i>, Yogyakarta, Paramitra Publishing 2. Triyono, Mastur, 2014, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan danKonseling Bidang Pribadi</i>, Yogyakarta, Paramitra. 3. Nurbowo budi, dkk, 2013, <i>pengembangan materi berbasismultimedia</i>, yogyakarta, paramitra 4. Eliasa Imania Eva, Suwarjo.2011.<i>Permainan (games) dalam Bimbingan dan Konseling</i>.Yogyakarta: Paramitra

11	Langkah Kegiatan 1. Pendahuluan (alokasi waktu: 5 menit)	a. Guru BK/Konselor mengucapkan salam, dilanjutkan dengan berdo'a, guru memastikan semua siswa sudah siap b. Guru BK/ Konselor menyampaikan topik / tema layanan informasi c. Guru BK/Konselor memotivasi dengan Ice Breaking: agar siswa senang, tertarik, bersemangat, siap mengikuti layanan informasi d. Guru BK/Konselor menjelaskan tujuan layanan informasi dan tugas perkembangan yang akan dipahami e. Guru BK/Konselor menanyakan kepada siswa terkait pelayanan yang diajarkan pada pertemuan sebelumnya.
	2. Kegiatan Inti (alokasi waktu: 35 menit)	a. Berfikir : 1. Guru BK /Konselor mengajak berfikir dengan siswa tanya jawab seputar Kecerdasan emosi dan pengendalian diri 2. Guru BK /Konselor mengajak curah pendapat pada siswa tentang tema "Kecerdasan emosi dan pengendalian diri" b. Merasa : 1. Guru BK /Konselor mengadakan diskusi bersama siswa terkait perasaannya yang mereka hadapi dalam Kecerdasan emosi dan pengendalian diri 2. Guru BK /Konselor memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya/komentar mengenai hal yang belum dapat dipahami dan memberikan ide atau gagasan yang ingin disampaikan/ dirasakan.
		c. Bersikap 1. Guru BK/Konselor menanyakan pada siswa apa saja yang telah siswa ambil sikap pada kecerdasan emosi dan pengendalian diri 2. Guru BK/Konselor memberi kesempatan pada siswa lainnya menanggapi/mensikapi pertanyaan siswa lainnya. d. Bertindak 1. Guru BK /Konselor menanyakan pada siswa apa saja yang telah ia ambil tindakan pada pemahaman Kecerdasan emosi dan pengendalian diri 2. Guru BK /Konselor memberikan motivasi pada siswa yang belum bertindak aktif, positif dalam Kecerdasan emosi dan pengendalian diri e. Bertanggungjawab

		<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK/Konselor memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya/komentar mengenai hal yang belum dapat dipahami dan memberikan ide atau gagasan yang ingin disampaikan/ dirasakan, untuk mengambil sikap bertanggung jawab 2. Guru BK/Konselor menanyakan pada siswa apa saja yang telah ia ambil tindakan yang dapat dipertanggungjawabkan dalam memahami Kecerdasan emosi dan pengendali diri
	3. Penutup (alokasi waktu : 5 menit)	<ol style="list-style-type: none"> a. Guru BK /Konselor bersama-sama dengan siswa menyimpulkan isi tema yang telah disampaikan. b. Guru BK /Konselor mendorong siswa agar yang belum berperan aktif dalam kegiatan, supaya berperan aktif c. Guru BK/Konselor menutup pertemuan dengan berdoa bersama dan salam.
12.	Rencana Penilaian	Menggunakan instrumen: Laiseg, Laijapen dan Laijapang
	1. Penilaian Proses	Guru BK/Konselor melakukan penilaian segera terhadap proses pelaksanaan layanan informasi format klasikalnya, yaitu menilai kesungguhan/ semangat / antusias konseli.
	2. Penilaian Hasil	<p>Guru BK/Konselor melakukan penilaian segera terhadap proses pelaksanaan layanan informasi format klasikalnya, yaitu :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Pemahaman baru apa yang diperoleh konseli ? (<i>Understanding</i>) b. Bagaimana perasaan positif konseli ? (<i>Confort</i>) c. Apa rencana tindakan yang akan dilakukan konseli ? (<i>Action</i>)
13.	Tindak Lanjut	<ol style="list-style-type: none"> 1. Satu minggu setelah layanan, dipantau dengan memberikan penilaian jangka pendek (Laijapen). 2. Satu bulan setelah layanan, dipantau dengan memberikan penilaian jangka panjang (Laijapang). <p>Konseli yang mengalami KES-T dan membutuhkan bantuan, maka Konselor atau guru BK segera memberikan layanan sesuai jenis layanan Bimbingan dan Konseling.</p>

Rantepao, 2024

Mengetahui

Kepala SMK Kristen Tagari Rantepao

Guru BK

Micha S. Pairunan, ST,MM
NUPS. 50 65 05 009

Hermin Banna'
1220207387

F. LAMPIRAN 2 : ANALISIS HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

A. HASIL UJI VALIDITAS

Butir Pertanyaan	R_{hitung}	R_{tabel}	Signifikansi	Keterangan
1	0,750	0,497	0,001	<i>Valid</i>
2	0,556	0,497	0,025	<i>Valid</i>
3	0,873	0,497	0,000	<i>Valid</i>
4	0,573	0,497	0,032	<i>Valid</i>
5	0,608	0,497	0,013	<i>Valid</i>
6	0,790	0,497	0,000	<i>Valid</i>
7	0,822	0,497	0,000	<i>Valid</i>
8	0,750	0,497	0,001	<i>Valid</i>
9	0,939	0,497	0,000	<i>Valid</i>
10	0,664	0,497	0,005	<i>Valid</i>
11	0,588	0,497	0,017	<i>Valid</i>
12	0,613	0,497	0,012	<i>Valid</i>
13	0,951	0,497	0,000	<i>Valid</i>
14	0,555	0,497	0,026	<i>Valid</i>
15	0,712	0,497	0,002	<i>Valid</i>
16	0,558	0,497	0,025	<i>Valid</i>
17	0,500	0,497	0,048	<i>Valid</i>
18	0,887	0,497	0,000	<i>Valid</i>

B. HASIL UJI RELIABILITAS

Cronbach's Alpha	N Of Item
0,938	18

G. LAMPIRAN 3 : LEMBAR ANGKET SISWA

18 PERTANYAAN POSITIF *SELF CONTROL*

No	Pernyataan	Pilihan			
		SS	S	TS	STS
1	Saya selalu dapat mengendalikan keinginan untuk melakukan hal-hal yang tidak baik				
2	Saya selalu berpikir dua kali sebelum bertindak dan mempertimbangkan konsekuensinya				
3	Saya selalu berbicara dengan lembut kepada teman sebaya saya, walaupun ketika sedang marah				
4	Saya selalu bersikap tunduk dan patuh ketika dimarahi oleh Guru karena berbuat salah				
5	Saya selalu menerapkan perilaku sopan santun ketika berbicara kepada Guru di dalam maupun luar Sekolah				
6	Saya selalu tenang dan tidak mudah panik dalam situasi yang sulit				
7	Saya mudah berteman dan bergaul dengan teman baru				
8	Saya mampu memahami perasaan dan teman sebaya saya				
9	Saya mampu memahami diri saya dan cita-cita saya di masa depan				
10	Saya selalu bertanggung jawab atas tindakan yang saya perbuat				
11	Saya mampu dalam mengendalikan emosi ketika bermasalah dengan teman sebaya				
12	Saya tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan belajar di dalam kelas				
13	Saya sudah bisa mengenali diri saya dan cita-cita saya di masa depan				
14	Saya mendengarkan dan memahami nasihat serta teguran kesalahan saya dari Guru				
15	Saya tidak mudah marah oleh hal-hal kecil yang menyinggung perasaan saya				
16	Saya mampu menyesuaikan diri di lingkungan baru				
17	Saya berani mengambil keputusan yang menurut saya baik				
18	Saya selalu percaya diri di depan kelas saat melakukan presentasi, bertanya maupun menjawab pertanyaan				

Keterangan	Penskoran
Sangat Setuju : SS	4
Setuju : S	3
Tidak Setuju : TS	2
Sangat Tidak Setuju : STS	1

H. LAMPIRAN 4 : HASIL ANALISIS PRA-SIKLUS

Analisis Data Pra-Siklus kelas X

Inisial Siswa	Butir Pernyataan																		Total	Rata-rata
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
AP	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	2	3	3	2	56	77,77
AP	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	2	56	77,77
AKT	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	43	59,72
C	3	3	1	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	1	41	56,94
DCT	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	1	43	59,72
FM	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	61	84,72
GT'	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	60	83,33
GL	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	62	86,1
JTL	2	3	1	3	3	2	1	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	1	42	58,33
ML	3	3	1	3	2	3	1	1	2	3	3	3	2	3	1	1	3	1	39	54,16
NBU	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	43	59,72
NFP	3	3	1	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	1	41	56,94
NK	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	1	44	61,11
R	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	1	44	61,11
WM	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	2	3	3	2	54	75
JTR	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	2	3	2	53	73,61

I. LAMPIRAN 5: HASIL SIKLUS 1 DAN SIKLUS 2

A. Hasil Siklus 1

Inisia 1 Sisw a	Butir Pernyataan																		Total	Rata-rata
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
AKT	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	1	44	61,11
C	3	3	1	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	1	41	56,94
JTL	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	60	83,33
ML	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	1	45	62,50
NK	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	1	45	62,50
R	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	55	76,38
WM	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	59	81,94
JTR	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	60	83,33

B. Hasil Siklus II

Inisia 1 Sisw a	Butir Pernyataan																		Total	Rata-rata
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
AKT	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	64	88,88
C	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	63	87,50
JTL	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	60	83,33
ML	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	59	81,94
NK	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	63	87,50
R	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	60	83,33
WM	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	60	83,33
JTR	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	61	84,72

Kategori Penilaian:

Persentase	Kategori	Perolehan
81-100%	SB (Sangat Baik)	SB (3)

61-80%	B(Baik)	B(6)
41-60	C(Cukup)	C(7)
21-40	K(Kurang)	K(0)
0-20%	SK(Sangat Kurang)	SK(0)

J. LAMPIRAN 6: MATERI AJAR

1. Pengertian Kecerdasan Emosi

Kecerdasan Emosi adalah kemampuan seseorang untuk memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi dengan cara yang sehat dan produktif. Kecerdasan emosi bukan hanya tentang mengetahui perasaan sendiri, tetapi juga melibatkan kemampuan untuk mengenali dan merespons emosi orang lain secara efektif. Konsep ini sangat penting dalam interaksi sosial, karena emosi mempengaruhi cara seseorang berkomunikasi, mengambil keputusan, dan menjalin hubungan. Kecerdasan emosi dapat menempatkan emosi seseorang pada porsi yang tepat, memilah kepuasan dan mengatur suasana hati. Koordinasi suasana hati adalah inti dari hubungan sosial yang baik. Apabila seseorang pandai menyesuaikan diri dengan suasana hati individu yang lain atau dapat berempati, orang tersebut akan memiliki tingkat emosionalitas yang baik dan akan lebih mudah menyesuaikan diri dalam pergaulan sosial serta lingkungannya.

Selanjutnya, individu yang memiliki kecerdasan emosional dapat dilihat dari ciri-ciri yang ditampilkan melalui perilaku. Ada lima komponen utama dalam kecerdasan emosi menurut teori populer dari Daniel Goleman yaitu:

(1) mengenali emosi sendiri, mengenal diri sendiri, kemampuan untuk memantau perasaan dari waktu ke waktu merupakan hal penting bagi

pemahaman diri,

(2) mengelola emosi, merupakan kemampuan menyeimbangkan emosi, bahkan menekan emosi,

(3) memotivasi diri sendiri, merupakan kecakapan utama, bagaimana individu mampu secara terus-menerus untuk meningkatkan kemampuan yang ada dari waktu ke waktu, (4) mengenal emosi orang lain.

(5) membina hubungan, menangani emosi orang lain merupakan seni yang mantap untuk menjalin hubungan dengan orang lain

Kesadaran diri yang rendah bisa memicu orang berperilaku agresif.

Rendahnya kesadaran diri dapat menghasilkan perasaan tertentu sehingga seseorang tidak lagi mempertimbangkan orang lain dan merasa tidak memiliki kebutuhan untuk takut terhadap kecaman atau pembalasan atas perilakunya, dan membimbing individu pada keadaan deindividuasi yang mengakibatkan perhatiannya menjadi lebih rendah terhadap pikiran, perasaan, nilai-nilai dan standar perilaku yang dimilikinya.

Dengan kecerdasan emosi, maka seseorang dapat menempatkan emosinya pada keadaan yang tepat, memilah kepuasan dan dapat mengatur suasana hati. Dengan demikian, individu yang memiliki kecerdasan emosi yang baik, apabila memiliki hubungan sosial yang matang, mudah berteman, jenaka, tidak mudah takut atau gelisah, mampu menyesuaikan diri dengan beban stres, serta memiliki kemampuan besar untuk melibatkan diri dengan orang-orang atau permasalahan, untuk

mengambil tanggung jawab, dan memiliki pandangan moral. Salah satu keberhasilan dalam berkomunikasi adalah adanya rasa percaya diri.

2. Pengendalian Diri (*Self-Control*)

1. Tujuan Pembelajaran

- Siswa memahami konsep pengendalian diri dan pentingnya dalam kehidupan sehari-hari.
- Siswa mampu mengidentifikasi situasi yang membutuhkan pengendalian diri.
- Siswa belajar teknik-teknik sederhana untuk mengontrol emosi dan perilaku impulsif.
- Siswa dapat mengevaluasi dan memperbaiki perilaku diri dalam menghadapi situasi sulit.

2. Pengertian Pengendalian Diri

Pengendalian diri (*self-control*) adalah kemampuan untuk mengatur emosi, pikiran, dan tindakan seseorang dalam situasi tertentu. Ini melibatkan kemampuan untuk mengendalikan dorongan impulsif yang mungkin muncul dalam diri sehingga tindakan yang diambil tetap sesuai dengan nilai-nilai dan tujuan jangka panjang.

3. Pentingnya Pengendalian Diri

Pengendalian diri penting karena:

- Membantu dalam pengambilan keputusan yang lebih bijak.
- Meningkatkan hubungan dengan orang lain melalui komunikasi yang lebih baik.

- Mengurangi risiko terlibat dalam perilaku negatif.
- Mendukung kesuksesan akademik dan karir.
- Membangun ketahanan dalam menghadapi stres dan tantangan hidup.

4. Komponen Pengendalian Diri

- **Kesadaran Emosi:** Mengenali dan memahami emosi diri sendiri.
- **Pengaturan Emosi:** Kemampuan untuk mengelola dan menyalurkan emosi dengan cara yang positif.
- **Pengendalian Perilaku:** Kemampuan untuk menahan dorongan yang dapat berakibat negatif, seperti marah, kesal, atau tindakan impulsif.
- **Perencanaan:** Membuat rencana sebelum bertindak dan mempertimbangkan konsekuensi dari setiap tindakan.

5. Strategi Pengendalian Diri

- **Berpikir Sebelum Bertindak:** Latih diri untuk selalu berhenti sejenak sebelum merespons situasi yang membuat emosi.
- **Teknik Relaksasi:** Gunakan teknik seperti pernapasan dalam, meditasi, atau latihan fisik untuk menenangkan diri.
- **Refleksi Diri:** Luangkan waktu untuk merenungkan pengalaman pribadi dalam situasi sulit dan mengevaluasi tindakan yang diambil.
- **Penggunaan Bahasa Positif:** Gantilah pemikiran negatif dengan kalimat-kalimat yang lebih positif dan membangun.

6. Latihan Aktivitas Pengendalian Diri Untuk siswa

- **Latihan 1:** Tulis beberapa situasi yang sering membuat Anda emosi dan rencanakan tindakan pengendalian diri yang bisa Anda lakukan.

7. Penutup

Pengendalian diri adalah kemampuan yang bisa dipelajari dan dikembangkan dengan latihan terus-menerus. Dengan melatih pengendalian diri, siswa dapat menghadapi berbagai situasi dengan lebih tenang, bijak, dan tidak mudah terpengaruh oleh emosi.

3. Contoh Sikap dan Perilaku Pengendalian Diri (*self control*)

Berikut adalah beberapa contoh sikap dan perilaku pengendalian diri (*self-control*) yang bisa diterapkan dalam berbagai situasi sehari-hari:

- **Menunda Kesenangan:** Mengutamakan tanggung jawab atau pekerjaan penting sebelum melakukan hal-hal yang menyenangkan, seperti belajar sebelum bermain game.
- **Mengelola Kemarahan:** Saat merasa marah atau kesal, mencoba menarik napas dalam-dalam dan berpikir sejenak sebelum bereaksi. Misalnya, memilih untuk diam dan menenangkan diri daripada membalas perkataan kasar.
- **Menolak Godaan:** Saat sedang berusaha menghemat uang, menahan diri untuk tidak membeli barang yang sebenarnya tidak dibutuhkan.

- **Menjaga Komunikasi Positif:** Dalam diskusi atau perdebatan, tetap berbicara dengan tenang dan menghargai pendapat orang lain, meskipun tidak setuju.
- **Menghindari Kebiasaan Buruk:** Ketika merasa bosan atau stres, menahan diri untuk tidak melakukan hal-hal yang tidak produktif, seperti terlalu lama bermain media sosial.
- **Mengontrol Makan:** Memilih untuk tidak makan berlebihan atau menghindari makanan tidak sehat, terutama saat ingin menjaga pola hidup sehat.
- **Menyelesaikan Tugas Tepat Waktu:** Mengendalikan rasa malas dan menunda-nunda dengan membuat jadwal kerja yang teratur dan berusaha untuk disiplin dalam menyelesaikan tugas.
- **Mengatur Waktu dengan Baik:** Menghindari membuang waktu untuk hal-hal yang tidak penting agar bisa produktif dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan.
- **Berpikir Sebelum Berbicara:** Menahan diri untuk tidak langsung mengungkapkan pikiran atau emosi yang mungkin menyakiti orang lain, terutama dalam situasi yang sensitif.
- **Menghindari Gosip:** Menahan diri untuk tidak terlibat dalam pembicaraan negatif tentang orang lain, walaupun lingkungan sekitar melakukannya.
- **Berlatih Sabar dalam Antrian:** Saat berada dalam antrian panjang, menahan diri untuk tidak mengeluh atau marah dan mencoba untuk tetap tenang.

- **Mengontrol Pembelanjaan:** Menahan keinginan untuk membeli barang yang tidak perlu dan fokus pada kebutuhan pokok, terutama saat memiliki anggaran terbatas.
- **Menerima Kritik dengan Bijak:** Saat menerima kritik, mengendalikan emosi negatif dan mencoba memahami kritik tersebut secara objektif untuk memperbaiki diri.
- **Menghindari Konflik:** Ketika ada orang yang memprovokasi, memilih untuk menjauh atau tetap tenang daripada terpancing untuk bertengkar.
- **Menjaga Rutinitas Olahraga:** Walaupun malas atau lelah, tetap berusaha konsisten berolahraga demi kesehatan, sebagai bentuk pengendalian diri atas kebiasaan malas.
- **Mengelola Stres:** Ketika merasa cemas atau stres, mencoba menenangkan diri dengan cara yang sehat, seperti meditasi atau berbicara dengan teman, daripada melampiaskannya secara impulsif.
- **Belajar Fokus:** Saat belajar atau bekerja, menghindari gangguan seperti ponsel atau media sosial dengan mengatur waktu khusus agar lebih fokus pada tugas yang sedang dikerjakan.
- **Tidak Menunda Pekerjaan:** Ketika merasa enggan memulai pekerjaan, melatih diri untuk langsung mengerjakan sedikit demi sedikit daripada menunda sampai mepet waktu tenggat.

- **Mengatasi Rasa Malu atau Takut:** Ketika harus berbicara di depan umum atau melakukan sesuatu yang menakutkan, berusaha tetap tenang dan mengendalikan diri agar bisa tampil baik.
- **Memilih Respons yang Bijak:** Dalam situasi sulit atau tertekan, menahan diri untuk tidak terburu-buru mengambil keputusan tanpa pertimbangan yang matang.

Contoh-contoh ini menunjukkan berbagai bentuk pengendalian diri dalam aspek kehidupan sehari-hari. Sikap ini sangat berguna untuk meningkatkan kualitas hidup dan membantu siswa menjadi individu yang lebih baik dan lebih matang secara emosional.

4. Manfaat Pengendalian Diri (*self control*)

Pengendalian diri adalah keterampilan yang sangat bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari dan memiliki dampak jangka panjang yang positif pada berbagai aspek kehidupan, dari kesehatan mental, prestasi, hingga kualitas hubungan sosial. Berikut merupakan manfaat dari pengendalian:

- **Meningkatkan Kesehatan Emosional dan Mental** Pengendalian diri membantu seseorang mengelola emosi dengan lebih baik, mengurangi stres, dan menghindari tindakan impulsif yang dapat merugikan diri sendiri atau orang lain. Dengan kemampuan untuk menahan diri dari respons negatif atau impulsif, seseorang dapat mencapai ketenangan

batin, yang pada akhirnya mengurangi risiko gangguan emosional, seperti kecemasan dan depresi.

- **Mendukung Pengambilan Keputusan yang Lebih Bijaksana** Seseorang yang memiliki pengendalian diri akan berpikir matang sebelum bertindak atau mengambil keputusan. Mereka cenderung mempertimbangkan dampak jangka panjang daripada hanya mencari kepuasan sesaat. Hal ini penting karena keputusan yang bijaksana dapat mengurangi risiko kegagalan dan membantu dalam mencapai tujuan jangka panjang, baik dalam kehidupan pribadi maupun profesional.
- **Mengembangkan Hubungan Sosial yang Lebih Baik** Pengendalian diri memungkinkan seseorang untuk menahan emosi negatif, seperti marah, kesal, atau cemburu, yang dapat merusak hubungan dengan orang lain. Dengan kemampuan ini, seseorang lebih mampu berkomunikasi secara positif, mendengarkan orang lain, dan bersikap empati. Hubungan yang sehat sangat penting untuk mendukung kehidupan yang bahagia dan harmonis, baik di lingkungan keluarga, pertemanan, maupun pekerjaan.
- **Meningkatkan Prestasi Akademik dan Profesional** Dalam lingkungan akademik atau profesional, pengendalian diri membantu seseorang untuk fokus dan bertanggung jawab atas tugas-tugas yang diberikan. Mereka yang memiliki self-control mampu menunda kesenangan untuk fokus pada pekerjaan atau belajar, sehingga berpeluang lebih besar untuk

mencapai hasil yang baik. Kebiasaan ini juga mendorong kedisiplinan yang dibutuhkan untuk mencapai prestasi dalam berbagai bidang.

- **Mengurangi Risiko Perilaku Negatif atau Merusak** Pengendalian diri menurunkan kecenderungan untuk terlibat dalam perilaku merugikan seperti konsumsi berlebihan, penggunaan zat berbahaya, atau tindakan berbahaya lainnya. Dengan mengendalikan dorongan-dorongan tersebut, seseorang lebih mampu menjaga kesehatan fisik dan mental, serta menghindari masalah hukum atau sosial yang mungkin timbul akibat perilaku impulsif.
- **Mendorong Kebiasaan Hidup Sehat** Seseorang dengan pengendalian diri yang baik cenderung dapat menahan diri dari konsumsi makanan yang tidak sehat, rutinitas yang tidak produktif, atau kebiasaan buruk lainnya. Misalnya, mereka lebih mudah berkomitmen pada olahraga, makan sehat, dan tidur teratur. Kebiasaan sehat ini sangat penting dalam menjaga energi, daya tahan tubuh, dan keseimbangan hidup.
- **Membangun Rasa Percaya Diri dan Harga Diri** Pengendalian diri membantu seseorang mencapai tujuan yang sudah direncanakan, yang pada akhirnya menumbuhkan rasa bangga dan percaya diri. Seseorang akan merasa lebih positif tentang dirinya sendiri ketika ia mampu mengatasi dorongan negatif dan berhasil menjalankan komitmen.

Harga diri yang tinggi akan berdampak baik pada kesejahteraan dan motivasi hidup seseorang.

- **Mengurangi Risiko Stres dan Burnout** Dalam lingkungan yang penuh tekanan, pengendalian diri memungkinkan seseorang untuk merespons dengan lebih tenang dan strategis. Ini berarti, alih-alih langsung bereaksi dengan panik atau stres, mereka bisa mengambil waktu untuk memikirkan solusi terbaik. Kemampuan ini sangat penting untuk mencegah burnout di tempat kerja atau sekolah, dan mendukung kesehatan mental yang stabil.
- **Memfasilitasi Pencapaian Tujuan Jangka Panjang** Dengan pengendalian diri, seseorang lebih mudah mencapai tujuan jangka panjang karena mampu menahan diri dari gangguan atau godaan yang bisa menghambat kemajuan. Kemampuan untuk menunda kepuasan (delayed gratification) dan fokus pada pencapaian masa depan sangat penting bagi mereka yang memiliki ambisi besar, seperti meraih pendidikan tinggi, memulai bisnis, atau mengembangkan karier.
- **Membangun Reputasi Positif** Individu yang mampu mengendalikan diri sering dipandang sebagai orang yang dapat dipercaya, profesional, dan dewasa. Reputasi ini membawa dampak positif dalam kehidupan sosial maupun profesional, karena orang cenderung menghormati dan mempercayai individu yang mampu bersikap tenang dan bijaksana.

dalam menghadapi situasi sulit. Reputasi baik ini juga bisa membuka peluang lebih luas dalam karier dan hubungan pribadi.