

## BAB II

### KERANGKA TEORITIK

#### 2.1. Kontrol Diri

##### 2.1.1. Pengertian Kontrol Diri

Chaplin seperti yang dikutip Aziz (dalam Masruroh, 2005: 14) mengungkapkan bahwa kontrol diri (*self control*) adalah kemampuan individu untuk mengarahkan tingkah lakunya sendiri, kemampuan untuk menekan atau menghambat dorongan yang ada.

Mahoney dan Thoresen mengatakan kontrol diri merupakan jalinan secara utuh yang dilakukan individu terhadap lingkungannya. Individu dengan kontrol diri tinggi sangat memperhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Individu cenderung akan mengubah perilakunya sesuai dengan permintaan situasi sosial. Hal ini kemudian membuat individu tersebut dapat mengatur kesan dari perbuatan yang dilakukannya menjadi lebih responsif terhadap petunjuk situasional, lebih fleksibel, berusaha untuk memperlancar interaksi sosial, bersikap hangat, dan terbuka (Ghufron 2010: 23).

Mele dalam whikstrom dan Theiber (2007: 237) mengatakan Kontrol diri adalah sesuatu pengendalian diri menentang sesuatu untuk mendukung sesuatu yang lain. Jadi kontrol diri adalah bagian dari proses pilihan ketika seorang individu menanggapi rangsangan lingkungan yang

berbeda dengan berbagai tingkat pengendalian diri, maka kontrol diri adalah konsep situasional, bukan sifat individu.

*“Self-control is part of the process of choice when an individual responds to environmental stimuli; an individual will respond to different environmental stimuli with varying degrees of self-control, hence self-control is a situational concept, not an individual trait”*(Mele, 2001: 64).

Menurut Ghufron (2010: 21) kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu *konform* dengan orang lain, dan menutupi perasaannya.

Kontrol diri yang dimiliki seseorang pada dasarnya dapat mengantarkan orang untuk mencapai keutamaannya, kehidupan yang suci, beradab, dan berbudaya tinggi. Kehidupan yang cocok dengan predikat dirinya sebagai makhluk yang paling dimuliakan Tuhan (Takhrudin, 2001:147).

Kontrol diri merupakan suatu proses yang didasarkan pada aspek kognitif yang menjadikan individu sebagai agen utama dalam menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku ke arah positif.

Kontrol diri melibatkan kemampuan untuk memanipulasi diri baik untuk mengurangi maupun meningkatkan perilakunya (Bukhori, 2008: 11).

Berdasarkan definisi kontrol diri di atas maka dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menekan dan mengontrol dorongan yang ada termasuk kemampuan memanipulasi diri sebagai usaha untuk mengurangi atau meningkatkan perilaku.

### 2.1.2. Aspek Kontrol Diri

Ada beberapa pendapat terkait aspek yang memengaruhi kontrol diri, menurut Averill (dalam Bukhori, 2012: 21), terdapat 3 jenis kemampuan mengontrol diri, yaitu kontrol perilaku (*behavior kontrol*), kontrol kognitif (*cognitive kontrol*), dan kontrol keputusan (*decisional kontrol*).

#### 2.1.2.1. Kontrol perilaku

Kontrol perilaku merupakan kemampuan untuk mengambil tindakan konkret untuk mengurangi akibat dari *stressor* dan kemampuan mengatur stimulus, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu di antara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir dan membatasi intensitasnya.

#### 2.1.2.2. Kontrol kognitif

Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara

menginterpretasi, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan. Kontrol kognitif juga bisa berarti kemampuan individu dalam menggunakan proses berpikir atau strategi untuk memodifikasi akibat *stressor*.

#### 2.1.2.3. Kontrol keputusan

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

Block dan Block (dalam Ghufron, 2010: 40) mengungkapkan bahwa ada tiga jenis kualitas kontrol diri, yaitu *over control*, *under control*, dan *appropriate control*. *Over control* merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus. *Under control* merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsivitas dengan bebas tanpa perhitungan yang masak. *Appropriate control* merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan implus secara tepat. Berdasarkan uraian dan penjelasan di atas, maka untuk mengukur kontrol diri digunakan aspek-aspek sebagai berikut:

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

Selain kedua pendapat sebelumnya, ada pula pendapat lain terkait aspek kontrol diri yaitu tiga aspek kontrol diri menurut Liebert (dalam Yudistira, 2005: 7) yang meliputi:

- a. *Resist Temptation* (kemampuan untuk menentang godaan).

*Resist Temptation* mengacu pada sikap menahan diri untuk melakukan sesuatu yang dilarang dan memilih hal lain, seperti membatalkan keinginan untuk mencuri atau mengambil hak milik orang lain.

- b. *Delay Gratification* (kemampuan untuk memaklumi atau menunda kepuasan).

*Delay Gratification* merupakan kemampuan seseorang dalam menahan diri untuk melakukan sesuatu yang dia inginkan dikarenakan sebab-sebab tertentu. Seperti menunda keinginan untuk makan ketika lapar saat sedang rapat.

- c. Standar Prestasi Diri.

Merupakan *standar* nilai yang dibuat seseorang untuk mengukur seberapa besar prestasi dari apa yang telah ia lakukan.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dalam penelitian ini penulis menggunakan pendapat Averill untuk mengukur kontrol diri. Alasan penggunaan pendapat Averill adalah karena penjelasan dari tiga aspek kontrol diri tersebut jelas dan rinci sehingga mudah dipahami.

### 2.1.3. Faktor yang Memengaruhi Kontrol Diri

Adapun faktor yang memengaruhi kontrol diri dibagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

#### 2.1.3.1. Faktor Internal

Faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang, maka semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang. Faktor ini sangat membantu individu untuk memantau dan mencatat perilakunya sendiri dengan pola hidup dan berpikir yang lebih baik lagi. Individu yang telah memasuki perguruan tinggi akan mempunyai kemampuan berpikir yang lebih kompleks dan kemampuan intelektual yang lebih besar.

#### 2.1.3.2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal ini di antaranya adalah lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orang tua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Orang tua dianjurkan menerapkan sikap disiplin terhadap anak sejak dini. Mengajarkan sikap disiplin terhadap anak, pada akhirnya mereka

akan membentuk kepribadian yang baik dan juga dapat mengendalikan perilaku mereka. Disiplin yang diterapkan orang tua merupakan hal penting dalam kehidupan.

Dapat mengembangkan kontrol diri dan *self directions* bagi seseorang membuatnya mampu untuk mempertanggungjawabkan dengan baik segala tindakan yang dilakukan. Individu tidak dilahirkan dalam konsep yang benar dan salah atau dalam suatu pemahaman tentang perilaku yang diperbolehkan dan dilarang (Ghufron, 2010: 32).

Berbeda dengan pendapat tersebut, Budiraharjo (1997: 119) menyatakan bahwa faktor yang memengaruhi kontrol diri meliputi:

a. Menghukum diri.

Menghukum diri adalah individu berupaya untuk menghukum dirinya sendiri dan bertanggungjawab ketika melakukan perilaku yang menyimpang.

b. Menguatkan diri secara positif.

Menguatkan diri secara positif adalah individu berupaya untuk memberikan hadiah kepada dirinya sendiri atas perilakunya yang patut dihargai.

c. Mengubah kondisi stimulus.

Mengubah kondisi stimulus adalah individu berupaya menyingkirkan stimulus tertentu dan tidak menghadirkan stimulus yang mengarah pada perilaku yang menyimpang.

d. Mengadakan perubahan emosi.

Mengadakan perubahan emosi adalah individu berupaya menjadikan suasana hati menjadi baik sebelum adanya perilaku yang menyimpang agar individu melakukan perilaku yang tepat.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat diketahui bahwa dengan memiliki kemampuan mengontrol dirinya serta faktor-faktor yang memengaruhinya seseorang dapat mengendalikan perilakunya. Hal serupa juga dapat ditemukan dalam olah rasa. Ketika seseorang rutin melakukan olah rasa, maka ia akan memiliki kemampuan untuk mengendalikan atau memanajemen rasa (emosi) dalam dirinya.

#### 2.1.4. Teknik Kontrol Diri

Hanley dan Spatis sebagaimana dikutip oleh Bukhori (2003: 9) menyatakan bahwa meditasi merupakan salah satu dari usaha untuk meningkatkan kontrol diri. Sementara itu Ornstein mengungkapkan bahwa esensi meditasi adalah usaha untuk membatasi kesadaran pada satu objek stimulasi yang tidak berubah pada waktu tertentu. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa meditasi dapat diartikan sebagai sekelompok teknik atau metode latihan yang digunakan untuk melatih perhatian agar terpusat dengan menggunakan menggunakan objek stimuli yang tidak berubah pada waktu tertentu, sehingga kesadarannya menyatu dan proses mentalnya dapat dikontrol yang pada akhirnya perilaku seseorang akan sesuai dengan norma-norma yang berlaku.

Menurut Skinner seseorang dikatakan mempunyai kontrol diri apabila mereka secara aktif mengubah variabel-variabel yang menentukan perilaku mereka. Misalnya ketika seseorang tidak bisa belajar karena suara yang keras dari radio atau televisi, orang tersebut akan mematikkannya, dengan demikian individu secara aktif melakukan perubahan pada variabel yang memengaruhi perilaku seseorang (Budiraharjo, 1997: 118).

Menurut Sukadji (dalam Andjani, 1991: 55) ada 5 teknik yang dapat digunakan untuk mengontrol diri. Teknik mengontrol diri tersebut adalah:

a. Teknik Pemantauan Diri

Teknik ini berdasarkan asumsi bahwa dengan memantau dan mencatat perilakunya sendiri, individu akan memiliki pemahaman yang objektif tentang perilakunya sendiri.

b. Teknik Penguhan Diri

Dasar pikiran teknik ini ialah asumsi bahwa perilaku yang diikuti dengan sesuatu yang menyenangkan akan cenderung diulangi di masa mendatang. Teknik ini menekankan pada pemberian penguhan positif segera setelah perilaku yang diharapkan muncul. Bentuk penguhan yang dianjurkan adalah yang wajar dan bersifat intrinsik, seperti senyum puas atas keberhasilan usaha yang dilakukan, serta pernyataan-pernyataan diri yang menimbulkan perasaan bangga.

c. Teknik Kontrol Stimulus

Dasar teknik ini adalah asumsi bahwa respon dapat dipengaruhi oleh hadir atau tidaknya stimulasi yang mendahului respon tersebut. Teknik ini bertujuan untuk mengontrol kecemasan dengan cara mengatur stimulus yang berpengaruh, cara ini bisa berupa pengarahan diri untuk berfikir positif, rasional, dan objektif sehingga individu lebih mampu mengendalikan dirinya.

d. Teknik Kognitif

Proses kognitif berpengaruh terhadap perilaku individu, dengan demikian apabila individu mampu menggantikan pemikiran yang menyimpang dengan pikiran-pikiran yang objektif dan rasional, maka individu akan lebih mampu mengendalikan dirinya.

e. Teknik Relaksasi

Asumsi yang mendasari teknik ini adalah individu dapat secara sadar belajar untuk merelaksasikan ototnya sesuai keinginannya melalui usaha yang sistematis. Oleh karena itu, teknik ini mengajarkan kepada individu untuk belajar meregangkan otot yang terjadi saat individu mengalami kecemasan. Seiring dengan peredaan otot ini, reda pula kecemasannya (Andjani, 1991:55).

Selain itu juga ada beberapa teori lain yang mengemukakan mengenai cara mengontrol diri, di antaranya adalah bahwa kontrol diri dalam prakteknya terdiri dari tiga cara, yaitu:

- a. *Self monitoring*, yaitu suatu proses individu mengamati dan merasa peka terhadap segala sesuatu tentang diri dan lingkungannya.
- b. *Self reward*, yaitu suatu teknik individu mengatur dan memperkuat perilakunya dengan memberikan hadiah atau hal-hal yang menyenangkan, jika keinginan yang diharapkan berhasil.
- c. *Stimulus kontrol*, yaitu suatu teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi ataupun meningkatkan perilaku tertentu. Kontrol stimulus menekankan pada pengaturan kembali atau modifikasi lingkungan sebagai isyarat khusus atau respon tertentu (Aziz, 2005: 157).

## 2.2. Intensitas Mengikuti Olah Rasa

### 2.2.1. Pengertian Intensitas Mengikuti Olah Rasa

Kata intensitas berasal dari bahasa Inggris yaitu *intense* yang berarti semangat, giat, hebat, singkat, sangat kuat (tentang kekuatan, efek, dan sebagainya), tinggi, penuh gelora, penuh semangat, dan sangat emosional (Depdikbud, 1988: 335). Intensitas juga diartikan sebagai kehebatan, kekuatan, semangat, kebulatan tenaga yang dikerahkan untuk suatu usaha (Khojar, tt: 3).

Intensitas dalam kamus Thesaurus Bahasa Indonesia berarti keseriusan, kesungguhan, ketekunan, semangat; kedahsyatan, kehebatan; kedalaman, kekuatan, ketajaman (Depdiknas, 2008: 205). Purwadarminta (1993: 335) menyatakan bahwa intensitas berasal dari kata *intens* yang berarti kuat, hebat, dan giat. Selanjutnya dalam perkembangannya kata

intens masuk dan diserap ke dalam bahasa Indonesia yang berarti terus-menerus. Kartono dan Gulo (1987: 233) mengungkapkan intensitas sebagai kekuatan suatu tingkah laku, jumlah energi fisik yang dibutuhkan untuk merangsang salah satu indera, ukuran fisik dari energi atau indera.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kata intensitas dapat diartikan sebagai kegiatan yang dilakukan seseorang secara berulang-ulang dan terus menerus dengan sungguh-sungguh, semangat, dan giat untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Adapun olah rasa itu sendiri dapat diartikan sebagai proses pertama transformasi atau penjiwaan terhadap peran, yaitu memberi fokus kepada energi yang sudah dimiliki oleh si aktor. Dia harus mengendalikan dirinya menuju satu tujuan tertentu. Usaha memfokuskan energi itu adalah usaha menyerahkan diri sepenuhnya kepada aksi dramatis sesuai tuntutan naskah. Hal ini ditunjukkan dengan kemampuan menentukan pilihan-pilihan aksi selaras dengan keyakinannya terhadap tokohnya (Waluyo, 2002: 117). Olah rasa juga dapat diartikan sebagai ilmu untuk mengontrol emosi, perasaan dan hati agar bisa merasa bahagia dalam kondisi yang sulit, sakit, miskin, terancam, dan dalam menghadapi kepedihan hidup. Olah rasa juga dapat diartikan mengondisikan suatu keadaan yang bisa dirasakan, atau seolah-olah merasakan apa yang dialami ini suatu kenikmatan bukan suatu kesengsaraan dan hukuman (<http://www.referensi.makalah.com/2013/01/pengertian-dan-tingkatan-olah-rasa.html>. Diakses 03/10/ 2013).

Menurut Brocket dalam Waluyo (2002: 117) olah rasa diarahkan untuk melatih aktor dalam kemampuan membenamkan dirinya sendiri ke dalam watak dan pribadi tokoh yang dibawakan, dan ke dalam lakon itu. Motivasi memegang peranan penting dalam penjiwaan peran dan dalam gerak yakin.

Berdasarkan pengertian intensitas dan olah rasa di atas dapat disimpulkan bahwa intensitas mengikuti oleh rasa adalah kesungguhan individu dalam melakukan kegiatan olah rasa secara berulang-ulang dan terus menerus untuk mencapai hasil yang diinginkan yaitu kemampuan mengontrol emosi, perasaan dan hati agar bisa merasa bahagia dalam kondisi yang sulit, sakit, miskin, terancam dan dalam menghadapi kepedihan hidup.

### 2.2.2. Metode Olah Rasa

Olah rasa bisa dilakukan melalui meditasi. Bermeditasi bukannya mengosongkan pikiran, tetapi memusatkan pikiran terhadap satu hal, dibantu dengan harmoni totalitas seluruh tubuh. Atau dengan kata lain, bermeditasi adalah mengonsentrasikan jiwa raga, perasaan, dan pikiran dengan intens dalam harmoni, dalam hening untuk menghadapi suatu hal (Rendra, 1984: 40).

Latihan olah rasa juga bisa dilakukan dengan merasakan penderitaan orang lain. Tujuannya untuk menumbuhkan kepekaan dalam diri individu terhadap keberadaan orang di sekitarnya dan mau

membantunya, supaya individu tersebut lebih bersyukur kepada Tuhan atas keberadaannya sekarang (Mu'in, 2011: 42).

Subjek-subjek dari latihan olah rasa adalah sebagai berikut: 1) penguasaan seluruhnya dari kelima pancaindera dalam segala situasi yang dapat dibayangkan, 2) penumbuhan ingatan perasaan, ingatan ilham atau penembusan, penumbuhan kepercayaan, dan penghayalan itu sendiri, penumbuhan daya untuk mengamati, penumbuhan kekuatan kemauan, penumbuhan untuk menambahkan keragaman pada pernyataan emosi, dan penumbuhan rasa pada humor, 3) ingatan visual (Bolesavsky R. dalam Harymawan, 1998: 31-32).

Adapun tahapan dalam pelaksanaan olah rasa antara lain sebagai berikut:

a. Konsentrasi

Pemain harus memusatkan perhatiannya kepada sesuatu hal yang kongkret umpamanya memperhatikan bunga di atas meja. Seluruh panca indranya terarah ke bunga selama beberapa menit dan berusaha melenyapkan dan mematikan rangsangan-rangsangan lain. Selanjutnya menutup mata dan melakukan pemusatan perhatian tanpa melihat benda tadi sampai dapat membayangkannya kembali dengan jelas pada persepsinya.

b. Penghayatan

Tahap ini mengharuskan memulai latihan dengan penghayatan terhadap kata, kalimat, konflik teaterikal, narasi, dan dialog naskah lakon. Setelah itu dilanjutkan dengan latihan penghayatan terhadap gerak. Latihan dimulai dari penghayatan terhadap gerak yang paling sederhana sampai kepada yang rumit (Haque, 2011: 19).

2.2.3. Aspek-aspek Intensitas Mengikuti Olah Rasa

Menurut Brocket dalam Waluyo (2002: 117) bahwa aspek terpenting dalam olah rasa adalah motivasi. Menurutnya motivasi memegang peranan penting dalam penjiwaan peran dan dalam gerak yakin. Dijelaskan pula oleh Najati (2005: 210) bahwa motivasi mempunyai peranan penting dalam melakukan sesuatu, oleh karena itu motivasi juga menjadi aspek dari intensitas mengikuti olah rasa. Apabila ada motivasi kuat untuk meraih tujuan tertentu maka kondisi yang sesuai akan berkembang. Orang akan mencurahkan kesungguhannya untuk mempelajari metode-metode yang dianggap efektif untuk meraih tujuan tersebut.

Demikian pula menurut Makmun (2000: 37), motivasi adalah suatu kekuatan (*power*), tenaga (*forces*), daya (*energy*), atau suatu keadaan yang kompleks (*a complex state*), dan kesiapsediaan (*preparatory set*) dalam diri individu untuk bergerak ke arah tujuan tertentu, baik disadari maupun tidak.

Motivasi memiliki peranan penting dalam usaha manusia, tanpa motivasi manusia akan menjadi orang yang pasif dan hanya menjalani kehidupan apa adanya tanpa berusaha untuk merubah kondisinya. Motivasi menggerakkan manusia untuk berusaha dan beraktivitas, dengan motivasi sekecil apapun seseorang akan bergerak dan berusaha meraih apa yang diinginkannya. Misalnya seseorang merasa lapar maka keinginannya adalah merasa kenyang. Rasa lapar itu adalah motivasi yang membuat orang tersebut tergerak untuk bisa merasa kenyang.

Aspek selanjutnya menurut Makmun (2000: 40) adalah frekuensi kehadiran, yaitu seberapa sering kegiatan dilakukan dalam periode waktu tertentu. Purwadarminta (1984: 283) mengartikan frekuensi sebagai kekerapan atau kejarangan kerapnya, maksudnya adalah seringnya kegiatan itu dilaksanakan dalam periode waktu tertentu.

Kamus Besar Bahasa Indonesia menyebutkan salah satu aspek dari intensitas adalah efek, yaitu suatu perubahan, hasil, atau konsekuensi langsung yang disebabkan oleh suatu tindakan. Hasjim, (1990: 335) menyatakan efek juga berarti resiko, ada positif dan negative, yaitu sesuatu yang diterima setelah melakukan suatu tindakan.

Aspek lain dari intensitas mengikuti olah rasa adalah *spirit of change* yaitu semangat untuk berubah. Pribadi yang memiliki semangat, sangat sadar bahwa tidak akan ada suatu makhluk pun di muka bumi ini yang mampu mengubah dirinya kecuali dirinya sendiri. Betapa pun

hebatnya seseorang untuk memberikan motivasi, hal itu hanyalah kesia-siaan belaka bila pada diri orang tersebut tidak ada keinginan untuk berubah (Tasmara, 2002: 134).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek-aspek intensitas mengikuti olah rasa terdiri dari motivasi, frekuensi, efek, dan *spirit of change*.

### 2.3. Bimbingan Konseling Islam

#### 2.3.1. Pengertian Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan dan konseling merupakan alih bahasa dari istilah Inggris *guidance* dan *counseling*. *Guidance* dalam kamus bahasa Inggris dikaitkan dengan kata asal *guide*, yang diartikan sebagai berikut: menunjukkan jalan (*showing the way*), memimpin (*leading*); menuntun (*conducting*); memberikan petunjuk (*giving instruction*); mengatur (*regulating*); mengarahkan (*governing*); memberikan nasihat (*giving advice*) (Winkel, 1997: 65).

Adapun bimbingan itu sendiri diartikan sebagai proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh ahli kepada seorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja maupun dewasa, agar mereka dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri, dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku (Prayitno dan Amti, 1999: 99).

Sementara konseling merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien (Prayitno dan Amti, 1999: 105). Berdasar pengertian tersebut, maka dapat dikatakan bahwa bimbingan bertujuan untuk membantu atau membimbing individu mengembangkan potensi dalam dirinya sehingga dapat dikembangkan tanpa melanggar norma yang ada, sedangkan konseling bertujuan untuk membantu individu menyelesaikan masalah yang dihadapinya.

Membahas masalah bimbingan dan konseling tentu akan menimbulkan pertanyaan terkait hubungan antara keduanya. Awalnya istilah *counseling* diindonesiakan menjadi penyuluhan. Akan tetapi, kata penyuluhan banyak digunakan di bidang lain, seperti dalam penyuluhan pertanian dan penyuluhan keluarga berencana yang sama sekali tidak berhubungan dengan *counseling*, maka agar tidak menimbulkan salah paham, istilah *counseling* tersebut langsung diserap menjadi konseling (Musnamar, 1992: 3). Meskipun masih ada yang menggunakan istilah penyuluhan ketika menyebutkan konseling, sehingga selanjutnya kata penyuluhan yang dimaksud di sini adalah konseling.

Terdapat banyak pandangan tentang kedudukan dan hubungan antara bimbingan dan konseling. Salah satunya memandang konseling sebagai teknik bimbingan, dengan kata lain konseling berada di dalam

bimbingan. Pendapat lain mengungkapkan bimbingan memusatkan diri pada pencegahan munculnya masalah, sementara konseling memusatkan diri pada pencegahan masalah yang dihadapi individu. Atau dalam pengertian lain, bimbingan sifat atau fungsinya preventif, sementara konseling kuratif atau korektif.

Bimbingan dan konseling berhadapan dengan objek bimbingan yang sama, yaitu masalah yang dihadapi oleh kliennya. Perbedaannya terletak pada titik berat perhatian dan perlakuan terhadap masalah tersebut. Bimbingan menitikberatkan pada pencegahan, konseling menitikberatkan pemecahan masalah. Perbedaan selanjutnya, masalah yang dihadapi bimbingan merupakan masalah yang ringan, sementara yang digarap konseling yang relatif berat (Musnamar, 1992: 3-4).

Adapun yang dimaksud dengan bimbingan dan konseling Islam adalah usaha membantu mencegah jangan sampai individu menghadapi atau menemui masalah, atau dengan kata lain membantu individu mencegah timbulnya masalah bagi dirinya. Bantuan pemecahan masalah ini merupakan salah satu fungsi bimbingan (Musnamar, 1992: 33). Jaya menyatakan bimbingan dan konseling agama Islam sebagai pelayanan bantuan yang diberikan oleh konselor agama kepada manusia yang mengalami masalah dalam hidup keberagamaannya, ingin mengembangkan dimensi dan potensi keberagamaannya seoptimal mungkin, baik secara individu maupun kelompok, agar menjadi manusia yang mandiri dan

dewasa dalam beragama, dalam bidang bimbingan akidah, ibadah, akhlak, dan muamalah, melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung berdasarkan keimanan dan ketakwaan yang terdapat dalam Alquran dan hadis (Jaya, 2004: 108).

Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan dan konseling Islam merupakan suatu usaha yang dapat dilakukan dalam rangka mengembangkan potensi dan memecahkan masalah yang dialami klien agar dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat berdasarkan ajaran Islam.

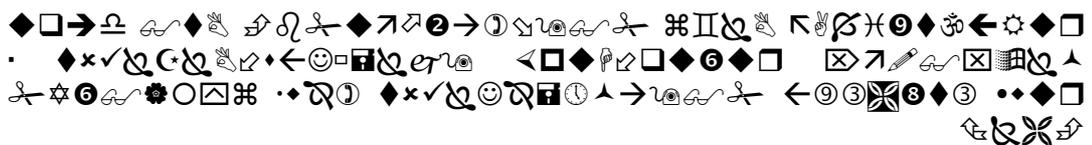
2.3.2. Landasan Bimbingan Konseling Islam

Landasan utama bimbingan dan konseling Islam adalah Alquran dan hadis, sebab keduanya sumber dari segala sumber pedoman hidup umat Islam, dalam arti mencakup seluruh aspek kehidupan mereka, Sabda Nabi SAW:

(تَرَكْتُ فِيكُمْ أَمْرَيْنِ لَنْ تَضِلُّوا مَا تَمَسَّكْتُمْ بِهِمَا كِتَابَ اللَّهِ وَسُنَّةَ نَبِيِّهِ (رواه مالك)

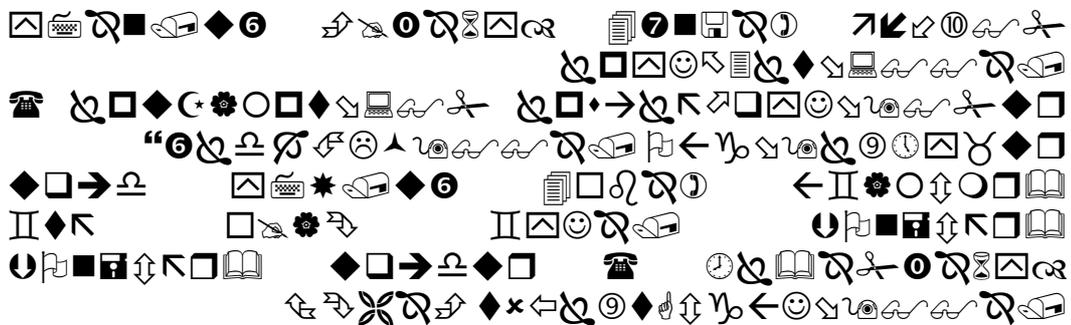
Artinya: Aku tinggalkan untuk kalian dua perkara atau pusaka, kalian tidak akan tersesat selama-lamanya, selama kalian berpegang kepada keduanya; kitabullah (Qur'an) dan Sunnah Rasulnya (HR Malik) (Suparta: 2008: 53)

Allah juga berfirman dalam Qs. Al-isra' ayat 82 yang berbunyi:



*Artinya: dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian (Depag: 2005).*

Selanjutnya dalam Qs. An-nahl ayat 125 pun Allah menegaskan mengenai pentingnya bimbingan dan konseling Islam.



*Artinya: serulah (manusia) kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk. (Depag: 2005).*

Bimbingan konseling Islam berlandaskan pula pada berbagai teori yang telah tersusun menjadi ilmu. Ilmu-ilmu yang membantu dan dijadikan landasan gerak operasional bimbingan dan konseling Islam itu antara lain: Ilmu jiwa (psikologi), Ilmu hukum Islam (syari'ah), Ilmu kemasyarakatan (sosiologi, antropologi sosial, dan sebagainya) (Musnamar, 1992: 6).

### 2.3.3. Metode dan Teknik Bimbingan Konseling Islam

Metode adalah jalan yang harus dilalui untuk mencapai suatu tujuan, karena kata metode berasal dari *meta* yang berarti melalui dan *hodos* berarti jalan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia metode adalah

cara teratur yang digunakan untuk melaksanakan suatu pekerjaan agar tercapai sesuai dengan yang dikehendaki. Teknik itu sendiri adalah cara kongkret yang dipakai saat proses pencapaian tujuan karena teknik diturunkan dari metode yang dipilih secara aplikatif, nyata, dan praktis.

Bastaman (1997: 213) mengajukan tujuh prinsip islami sebagai bahan pemikiran untuk landasan metode dan teknik-teknik bimbingan dan konseling Islam. Ketujuh prinsip itu disebut oleh Bastaman sebagai Sapta Asas Islamku yang berarti ibadah, silaturahmi, lugas, adaptasi, musyawarah, keteladanan, dan upaya mengubah nasib.

a. Ibadah

Pembimbing dan konselor harus memantapkan niat dan menyadari bahwa tugas memberikan bimbingan kepada seseorang adalah ibadah dan amal bakti.

b. Silaturahmi

Islam selalu menganjurkan umatnya untuk menjalin silaturahmi sebagai landasan kokoh hubungan sosial. Cara termudah yang dianjurkan antara lain dengan jalan mengucapkan salam, bertutur kata lembut, membiasakan berwajah jernih, saling berjabat tangan, senyuman tulus, dan lain-lain. Cara-cara tersebut disebut *rapport* yakni usaha untuk saling mengenal antara pihak yang dibimbing dengan pembimbing untuk menanamkan kepercayaan. Tahap ini merupakan

tahap awal yang menentukan keberhasilan proses bimbingan dan konseling.

c. Lugas

Pengertian lugas mengandung arti sederhana, langsung, jujur, apa adanya, dan terarah pada sasarannya dalam mengungkapkan sesuatu. Bercorak sederhana dan lugas berarti mudah dipahami oleh para pendengarnya.

d. Adaptasi

Adaptasi berarti menyesuaikan tema, isi, dan cara menyampaikan informasi dengan daya tangkap, kepentingan suasana dan kondisi psikososial penerima informasi. Maksudnya tidak lain supaya penerima informasi merasa terlibat dengan maksud dan arahan dari informasi yang disampaikan.

e. Musyawarah

Musyawarah adalah ungkapan sikap demokratis dan lawan dari otoriter yang selalu merasa benar sendiri. Keterampilan musyawarah perlu dikuasai oleh pembimbing. Misalnya saja dalam bentuk bimbingan kelompok dan konseling kelompok. Para pembimbing/konselor dalam musyawarah ini diharapkan bersedia menerima umpan balik (*feed back*), dan menghindari sikap menggurui, sekalipun hakekatnya mereka adalah guru dan pendidik.

f. Keteladanan

Para pembimbing/konselor mempunyai peluang untuk menjadi panutan dan anutan siswa. Hal ini menjadi salah satu tuntutan tugas mereka adalah harus mampu menjadi suri tauladan siswa. Keteladanan dalam Islam merupakan hal yang paling penting, karena Rasulullah sendiri sebagai penyebar rahmat Ilahi untuk semesta alam dan suri teladan terbaik bagi manusia sepanjang masa. Hal ini merupakan isyarat bahwa para pembimbing/konselor siswa harus pula menjadi teladan siswa seperti halnya Rasulullah SAW menjadi suri tauladan seluruh umat.

g. Upaya Mengubah Nasib

Tujuan yang utama bagi kegiatan bimbingan dan konseling adalah menimbulkan kesadaran dan motivasi untuk secara mandiri meningkatkan kualitas dan taraf hidup. Prinsip perubahan nasib sejalan dengan ungkapan sehari-hari yaitu dimana ada kemauan pasti ada jalan.

Metode dan teknik mana yang dipergunakan dalam melaksanakan bimbingan atau konseling, tergantung pada beberapa hal sebagai berikut:

- a. Masalah/problem yang sedang dihadapi
- b. Tujuan penggarapan masalah
- c. Keadaan yang dibimbing/klien
- d. Kemampuan pembimbing/konselor menggunakan metode/teknik
- e. Sarana dan prasarana yang tersedia

- f. Kondisi dan situasi lingkungan sekitar
- g. Organisasi dan administrasi layanan bimbingan dan konseling.
- h. Biaya yang tersedia (Musnamar, 1992: 49-51).

#### 2.4. Hubungan antara Intensitas Mengikuti Olah Rasa dengan Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menekan dan mengontrol dorongan yang ada termasuk kemampuan memanipulasi diri sebagai usaha untuk mengurangi atau meningkatkan perilaku. Individu dengan kontrol diri tinggi akan memperhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Individu cenderung akan mengubah perilakunya sesuai dengan permintaan situasi sosial yang kemudian dapat mengatur kesan yang dibuat perilakunya lebih responsif terhadap petunjuk situasional, lebih fleksibel, berusaha untuk memperlancar interaksi sosial, bersikap hangat, dan terbuka (Mahoney dan Thoresen dalam Ghufron 2010: 23).

Selain itu, kontrol diri juga sebagai kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu *konform* dengan orang lain, dan menutupi perasaannya (Ghufron, 2010: 21).

Kontrol diri amat diperlukan, apalagi kemajuan teknologi yang semakin maju membawa dampak yang tidak selamanya baik. Perubahan tersebut telah memengaruhi nilai kehidupan masyarakat sehingga tidak semua orang mampu

menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan tersebut, yang pada gilirannya dapat menimbulkan ketegangan atau stres pada dirinya (Hawari, 1999: 2). Perubahan yang tidak dapat diikuti dengan sempurna oleh individu dapat membuat individu itu tidak dapat mengontrol dirinya.

Kontrol diri sebagai suatu kecakapan atau kemampuan untuk menekan dorongan-dorongan yang ada untuk mengurangi atau meningkatkan perilaku sangat dibutuhkan. Agar individu tidak terseret arus perubahan sosial ini (Masrurroh, 2012: 5).

Hubungan antara intensitas mengikuti olah rasa dengan kontrol diri sebenarnya sudah dibicarakan oleh beberapa peneliti sebelumnya. Hanley dan Spatis (dalam Bukhori, 2003: 9) menyatakan bahwa salah satu usaha untuk meningkatkan kontrol diri adalah dengan melakukan meditasi. Meditasi itu sendiri dapat dijadikan sebagai metode dalam olah rasa, maka dari itu penulis melihat ada hubungan antara kontrol diri dengan olah rasa.

Selain itu juga penelitian yang dilakukan oleh Haque (2011: v) menunjukkan bahwa ada pengaruh olah rasa terhadap agresivitas mahasiswa. Agresivitas itu sendiri dapat dikatakan sebagai bentuk dari ketidakmampuan individu dalam mengontrol dirinya terhadap dorongan yang ada, misalnya dorongan untuk marah dan sebagainya.

Penelitian yang dilakukan Friesea, Messner, dan Schaffner (2012: 1016) dengan judul *Mindfulness meditation counteracts self-kontrol depletion*, menunjukkan hasil bahwa olah rasa –dalam hal ini dilakukan dengan meditasi

kesadaran- menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang cukup signifikan antara olah rasa dengan kontrol diri. Artinya bahwa olah rasa dapat meningkatkan kontrol diri individu.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat ditarik kesimpulan sementara bahwa ada pengaruh intensitas mengikuti olah rasa terhadap kontrol diri mahasiswa anggota teater kampus IAIN walisongo Semarang. Artinya bahwa semakin tinggi intensitas mahasiswa mengikuti kegiatan olah rasa maka semakin tinggi kontrol dirinya. Begitu pula sebaliknya semakin rendah intensitas mahasiswa mengikuti olah rasa maka semakin rendah kontrol dirinya.

## 2.5. Hipotesis

Berdasarkan kerangka teoritik yang telah diuraikan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh intensitas mengikuti olah rasa terhadap kontrol diri mahasiswa anggota teater kampus IAIN Walisongo Semarang. Artinya semakin tinggi intensitas mengikuti olah rasa maka semakin tinggi pula kontrol diri mahasiswa anggota teater kampus IAIN Walisongo Semarang. Sebaliknya semakin rendah intensitas mengikuti olah rasa, maka semakin rendah pula kontrol mahasiswa anggota teater kampus IAIN Walisongo Semarang.