

BAB II

LANDASAN TEORITIS

Dalam landasan teoretis ini akan diuraikan beberapa pemikiran tentang pendapat para ahli, yang berhubungan dengan penelitian yang dilakukan. Landasan teori merupakan acuan atau patokan bagi peneliti untuk mengadakan penelitian sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Di bawah ini akan diuraikan pembahasan tentang pengendalian diri, bimbingan pribadi dan implikasinya bagi bimbingan pribadi.

A. Pengendalian Diri

1. Pengertian Pengendalian Diri

Goldfried dan Merbaum, (2008:62) mendefinisikan pengendalian dirisebagai suatu kemampuan untuk membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah konsekuensi positif”.

Menurut Chaplin (2002:316), pengendalian diri adalah “ kemampuan individu untuk mengarahkan tingkah lakunya sendiri dan kemampuan untuk menekan atau menghambat dorongan yang ada”.

Gunawan (2009:89), Pengendalian diri adalah “kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial ”.

Menurut Calhoun dan Acocela (1990:65): Pengendalian diri memiliki makna sebagai suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-

faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi.

Dengan mengembangkan kemampuan pengendalian diri sebaik-baiknya, maka kita akan dapat menjadi pribadi yang efektif, hidup lebih konstruktif, dapat menyusun tindakan yang berdimensi jangka panjang, mampu menerima diri sendiri dan diterima oleh masyarakat luas. Kemampuan mengendalikan diri menjadi sangat berarti untuk meminimalkan perilaku buruk yang selama ini banyak kita jumpai dalam kehidupan di masyarakat juga dalam tatanan kenegaraan karena banyak peristiwa yang terjadi sehingga timbul ketidakmampuan mengendalikan diri.

2. Jenis Pengendalian Diri

Menurut Block (2010:238):Jenis pengendalian diri dapat dikemukakan sebagai berikut:

Ada tiga jenis pengendalian diri yaitu:

- a. *Over control*, yaitu kontrol yang berlebihan sehingga menyebabkan seseorang banyak mengontrol dan menahan diri untuk bereaksi terhadap suatu stimulus.
- b. *Appropriate control*, yaitu kontrol yang memungkinkan individu mengendalikan impulsnya dengan tepat.
- c. *Under control*, yaitu kecenderungan untuk melepaskan impuls dengan bebas tanpa perhitungan yang matang.

Kemampuan mengendalikan diri memungkinkan seseorang untuk berperilaku lebih terarah dan dapat menyalurkan dorongan dari dalam dirinya secara benar dan tidak menyimpang dari norma dan aturan yang berlaku.

Averill (2006:22); mengemukakan bahwa, ada tiga jenis kemampuan mengendalikan diri yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. Adapun penjelasan mengenai ketiga jenis pengendalian diri sbb :

1) *Behavioral control* (kontrol perilaku)

Merupakan kesiapan atau tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau sesuatu di luar dirinya. Individu yang kemampuan mengontrol dirinya baik akan mampu mengatur perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal. Kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu di antara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, dan membatasi intensitasnya.

2) *Cognitive control* (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. Aspek ini terdiri atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

3) *Decisional control* (mengontrol 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.

3. Aspek-aspek Pengendalian Diri

Averill (2006:55); mengemukakan bahwa aspek-aspek pengendalian diri sebagai berikut :

a. Kemampuan mengontrol perilaku

Kemampuan dalam mengambil tindakan nyata untuk mengurangi dampak dari stressor, kemungkinan tindakan ini dapat mengurangi tingkat ketegangan atau mempersingkat durasi masalah.

b. Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian

Kemampuan individu dalam mengantisipasi suatu keadaan dimana keadaan tersebut baik atau tidak menurut individu itu. Dengan berbagai pertimbangan melalui pengetahuan yang diperoleh.

c. Kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian

Kemampuan individu dalam menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa yang terjadi.

d. Kemampuan mengambil keputusan.

Kemampuan individu dalam membuat dan mngambil tindakan dengan berbagai pertimbangan melalui pengetahuan yang diperoleh.

Alasan Averill menggunakan konsep tersebut yaitu untuk mengukur tingkat pengendalian diri yang dimiliki oleh individu agar dapat mengetahui jenis pengendalian diri yang digunakan oleh individu. Hal ini disebabkan pada aspek-aspek yang digunakan oleh individu dalam melakukan proses pengendalian diri.

4. Ciri-ciri Pengendalian Diri

Tri & Hudania (2003:61); menjelaskan bahwa ciri-ciri seseorang yang mempunyai pengendalian diri yaitu:

a. Kemampuan untuk mengontrol perilaku yang ditandai dengan kemampuan menghadapi situasi yang tidak diinginkan dengan cara mencegah atau menjauhi situasi tersebut, mampu mengatasi frustasi dan ledakan emosi.

- b. Kemampuan menunda kepuasan dengan segera untuk mengatur perilaku agar dapat mencapai sesuatu yang lebih berharga atau lebih diterima oleh masyarakat.
- c. Kemampuan mengantisipasi peristiwa dengan mengantisipasi keadaan melalui pertimbangan secara objektif.
- d. Kemampuan menafsirkan peristiwa dengan melakukan penilaian dan penafsiran suatu keadaan dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.
- e. Kemampuan mengontrol keputusan dengan cara memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya.

5. **Faktor-faktor Pengendalian Diri**

Gufon (2008:21), mengemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi pengendalian diri terdiri dari faktor internal yaitu dari dalam diri dan faktor eksternal yaitu lingkungan individu.

1. Faktor Internal

Faktor internal yang ikut berperan terhadap pengendalian diri adalah usia dan kematangan emosional, semakin bertambah usia dan semakin matang tingkat emosional seseorang maka semakin baik kemampuan mengendalikan dirinya.

- a. Usia pada dasarnya akan diikuti dengan bertambahnya kematangan dalam berpikir dan bertindak. Hal ini dikarenakan pengalaman hidup yang telah dilalui lebih banyak dan bervariasi, sehingga akan sangat membantu dalam memberikan reaksi terhadap situasi yang dihadapi. Orang yang lebih tua cenderung memiliki pengendalian diri yang lebih baik dibanding orang yang lebih muda.

b. Kepribadian

Bahwa kepribadian mempengaruhi pengendalian diri dalam konteks bagaimana seseorang dengan tipikal tertentu bereaksi dengan tekanan yang dihadapinya dan berpengaruh pada hasil yang akan diperolehnya. Setiap orang mempunyai kepribadian yang berbeda (unik) dan hal ini yang akan membedakan pola reaksi terhadap situasi yang dihadapi. Ada seseorang yang cenderung reaktif terhadap situasi yang dihadapi, khususnya yang menekan secara psikologis, tetapi ada juga seseorang yang lamban memberikan reaksi.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang ikut berperan terhadap pengendalian diri diantaranya adalah lingkungan keluarga terutama orang tua menentukan bagaimana kemampuan mengendalikan diri seseorang.

Menurut Gunawan (2002:75):ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengendalian diri yaitu:

a. Situasi

Situasi merupakan faktor yang berperan penting dalam proses pengendalian diri. Setiap orang mempunyai strategi yang berbeda pada situasi tertentu, dimana strategi tersebut memiliki karakteristik yang unik. Situasi yang dihadapi akan dipersepsi berbeda oleh setiap orang, bahkan terkadang situasi yang sama dapat dipersepsi yang berbeda pula sehingga akan mempengaruhi cara memberikan reaksi terhadap situasi tersebut.

b. Etnis atau budaya

Budaya mempengaruhi pengendalian diri dalam bentuk keyakinan atau pemikiran, dimana setiap kebudayaan tertentu memiliki keyakinan atau nilai yang membentuk cara seseorang berhubungan atau bereaksi dengan lingkungan. Budaya telah mengajarkan nilai-nilai yang akan menjadi salah satu penentu terbentuknya perilaku seseorang, sehingga seseorang yang hidup dalam budaya yang berbeda akan menampilkan reaksi yang berbeda dalam menghadapi situasi yang menekan, begitu pula strategi yang digunakan.

c. Pengalaman

Pengalaman membentuk proses pembelajaran pada diri seseorang. Pengalaman yang diperoleh dari proses pembelajaran lingkungan keluarga juga memegang peran penting dalam pengendalian diri seseorang, khususnya pada masa anak-anak. Pada masa selanjutnya seseorang bereaksi dengan menggunakan pola pikir yang lebih kompleks dan pengalaman terhadap situasi sebelumnya untuk

melakukan tindakan, sehingga pengalaman yang positif akan mendorong seseorang untuk bertindak yang sama, sedangkan pengalaman negatif akan dapat merubah pola reaksi terhadap situasi tersebut.

Banyak orang mencampuradukkan sikap mengendalikan diri dengan sikap kaku, keras, tegang atau terhambat. Sikap ini tentunya sangat berbeda, karena orang yang bisa mengendalikan dirinya, sangat mampu untuk bersikap fleksibel pula. Sementara yang kaku dan terhambat, bisa saja tampil terkendali, tetapi mudah patah, dan bahkan bisa meledak, lepas kendali.

6. Prinsip-prinsip Pengendalian Diri

Menurut Gunawan (2009:79): ada beberapa prinsip dalam pengendalian diri yaitu:

a. Prinsip Kemoralan

Setiap agama pasti mengajarkan moral yang baik bagi setiap pemeluknya, misalnya tidak mencuri, tidak membunuh, tidak menipu, tidak berbohong, tidak mabuk-mabukan, tidak melakukan tindakan asusila maupun tidak merugikan orang lain. Saat ada dorongan hati untuk melakukan sesuatu yang negatif, maka kita dapat segera lari ke rambu-rambu kemoralan. Apakah yang kita lakukan ini sejalan atau bertentangan dengan nilai-nilai moral dan agama. Saat terjadi konflik diri antara ya atau tidak, mau melakukan atau tidak, kita dapat mengacu pada prinsip moral di atas.

b. Prinsip Kesadaran

Prinsip ini mengajarkan kepada kita agar senantiasa sadar saat suatu bentuk pikiran atau perasaan negatif yang muncul. Pada umumnya orang tidak mampu menangkap pikiran atau perasaan yang muncul, sehingga mereka banyak dikuasai oleh pikiran dan perasaan mereka. Misalnya seseorang menghina atau menyinggung kita, maka kita marah. Kalau kita tidak sadar atau waspada maka saat emosi marah ini muncul, dengan begitu cepat, tiba-tiba kita sudah dikuasai kemarahan ini. Jika kesadaran diri kita bagus maka kita akan tahu saat emosi marah ini muncul, menguasai diri kita dan kemungkinan akan melakukan tindakan yang akan merugikan diri kita dan orang lain. Saat kita berhasil mengamati emosi maka kita dapat langsung menghentikan pengaruhnya. Jika masih belum bisa atau dirasa berat sekali untuk mengendalikan diri, maka kita dapat melarikan pikiran kita pada prinsip moral.

c. Prinsip Perenungan

Ketika kita sudah benar-benar tidak tahan untuk meledakkan emosi karena amarah dan perasaan tertekan, maka kita bisa melakukan sebuah perenungan. Kita bisa menanyakan pada diri sendiri tentang berbagai hal, misalnya apa untungnya saya marah, apakah benar reaksi saya seperti ini,

mengapa saya marah atau apakah alasan saya marah ini sudah benar. Dengan melakukan perenungan, maka kita akan cenderung mampu mengendalikan diri. Secara sederhana dapat digambarkan bahwa saat emosi aktif maka logika kita tidak jalan, sehingga saat kita melakukan perenungan atau berpikir secara mendalam maka kadar kekuatan emosi atau keinginan kita akan cenderung menurun.

d. **Prinsip Kesabaran**

Pada dasarnya emosi kita naik-turun dan timbul-tenggelam. Emosi yang bergejolak merupakan situasi yang sementara saja, sehingga kita perlu menyadarinya bahwa kondisi ini akan segera berlalu seiring bergulirnya waktu. Namun hal ini tidaklah mudah karena perlu adanya kesadaran akan kondisi emosi yang kita miliki saat itu dan tidak terlalu larut dalam emosi. Salah satu cara yang perlu digunakan adalah kesabaran, menunggu sampai emosi negatif tersebut surut kemudian baru berpikir untuk menentukan respon yang bijaksana dan bertanggung jawab (reaksi yang tepat).

e. **Prinsip Pengalihan Perhatian**

Situasi dan kondisi yang memberikan tekanan psikologis sering menghabiskan waktu, tenaga dan pikiran yang cukup banyak bagi seseorang untuk menghadapinya. Apabila berbagai cara (4 prinsip sebelumnya) sudah dilakukan untuk berusaha menghadapi namun masih sulit untuk mengendalikan diri, maka kita bisa menggunakan prinsip ini dengan menyibukkan diri dengan pikiran dan aktifitas yang positif. Ketika diri kita disibukkan dengan pikiran positif yang lain, maka situasi yang menekan tersebut akan terabaikan. Begitu pula manakala kita menyibukkan diri dengan aktifitas lain yang positif, maka emosi yang ingin meledak akibat peristiwa yang tidak kita sukai tersebut akan menurun bahkan hilang. Saat kita berhasil memaksa diri memikirkan hanya hal-hal yang positif maka emosi kita akan ikut berubah ke arah yang positif juga.

B. Bimbingan Pribadi

1. Pengertian Bimbingan Pribadi

Bimbingan pribadi bisa dimaknai sebagai suatu bantuan dari pembimbing kepada terbimbing (individu) agar dapat mencapai tujuan dan tugas perkembangan pribadi dalam mewujudkan pribadi yang mampu bersosialisasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya secara baik.

Bimbingan pribadi yang dikemukakan oleh Natawidjaja,

(Yusuf,2014:6), adalah sebagai proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara berkesinambungan, agar individu tersebut dapat memahami dirinya, sehingga dia sanggup mengarahkan dirinya dan dapat bertindak secara wajar, sesuai dengan tuntutan dan keadaan lingkungan sekolah, keluarga, masyarakat dan kehidupan pada umumnya.

Selanjutnya Shertzer dan Stone (Yusuf, 2014:6), menjelaskan bimbingan pribadi sebagai proses pemberian bantuan kepada individu agar mampu memahami diri dan lingkungannya.

Berdasarkan pengertian tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan pribadi merupakan proses pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang ahli (guru pembimbing) secara terus menerus kepada individu ataupun sekumpulan individu (siswa), untuk mencegah atau mengatasi permasalahan yang muncul dengan berbagai potensi yang dimiliki, sehingga dapat mencapai perkembangan yang optimal dan dapat merencanakan masa depan yang lebih baik, serta dapat melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungannya dan mencapai kesejahteraan hidupnya.

Menurut Winkel (1998:127) ‘bimbingan pribadi adalah bantuan bagi siswa untuk menemukan dan mengembangkan pribadi yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan YME, mantap dan mandiri serta sehat jasmani dan rohani’. Pendapat lain yang dikemukakan Hibana S. Rahman (2002:39) bahwa bimbingan pribadi adalah layanan bimbingan yang diberikan kepada siswa untuk menemukan dan mengembangkan diri pribadinya sehingga menjadi pribadi yang mantap dan mandiri serta mampu mengoptimalkan potensi yang

dimiliki.

Sukardi (2000:39) berpendapat bahwa bimbingan pribadi berarti bimbingan dalam menghadapi keadaan batinnya sendiri dan mengatasi pergumulan-pergumulan dalam hatinya sendiri dalam mengatur dirinya sendiri di bidang kerohanian, perawatan jasmani, pengisian waktu luang, penyaluran nafsu seksual, dan sebagainya.

Berdasarkan kedua pendapat tersebut diatas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan pribadi adalah salah satu kegiatan bimbingan untuk siswa agar siswa dapat mengembangkan dirinya sehingga mantap dan mandiri serta mampu mengoptimalkan potensi yang dimiliki.

2. Tujuan Bimbingan Pribadi

Bimbingan pribadi bertujuan untuk membantu siswa dalam menemukan dan mengembangkan pribadi yang beriman dan bertakwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, mantap, tangguh, mandiri, serta sehat jasmani (Najib, 2005:8).

Menurut Syamsu Yusuf (2014: 11) bimbingan pribadi diarahkan untuk memantapkan kepribadian dan mengembangkan kemampuan individu dalam menangani masalah-masalah dirinya.

Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa tujuan bimbingan pribadi adalah membantu siswa menemukan, mengembangkan pribadi yang beriman dan bertakwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, mantap, tangguh, mandiri, serta sehat jasmani dalam menangani masalah-masalah dirinya.

3. Ruang Lingkup Bimbingan Pribadi

Dalam bidang bimbingan pribadi, Prayitno (2012:63) menjelaskan bahwa ruang lingkup bimbingan pribadi menjadi pokok-pokok berikut:

- a. Pemantapan sikap dan kebiasaan serta pengembangan wawasan dalam beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.
- b. Pemantapan pemahaman tentang kekuatan diri dan pengembangannya untuk kegiatan-kegiatan yang kreatif dan produktif, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun untuk peranannya di masa depan.
- c. Pemantapan pemahaman tentang bakat dan minat pribadi serta penyaluran dan pengembangannya pada / melalui kegiatan-kegiatan yang kreatif dan produktif.
- d. Pemantapan pemahaman tentang kelemahan diri dan usaha-usaha penanggulangannya
- e. Pemantapan kemampuan mengambil keputusan
- f. Pemantapan kemampuan mengarahkan diri sesuai dengan keputusan yang telah diambilnya.
- g. Pemantapan dalam perencanaan dan penyelenggaraan hidup sehat baik secara rohaniyah maupun jasmaniah.

Hibana S. Rahman (2002:39) secara lebih rinci menjelaskan bahwa ruang lingkup materi bimbingan pribadi sebagai berikut.

- a. Pemantapan sikap dan kepribadian yang agamis yang senantiasa mendekatkan diri kepada yang khaliq melalui peningkatan kualitas iman dan taqwa. Agama menjadi kendali utama dalam kehidupan manusia.

- b. Pemahaman tentang kemampuan dan potensi diri serta pengembangannya secara optimal. Setiap manusia memiliki potensi yang luar biasa yang dikembangkan secara optimal dan hanya sedikit orang yang mau menyadari.
- c. Pemahaman tentang bakat dan minat yang dimiliki serta penyalurannya. Setiap orang memiliki bakat dan minat, namun hal itu kurang mendapat perhatian sehingga penyaluran dan pengembangannya kurang optimal.
- d. Pemahaman tentang kelebihan-kelebihan yang dimiliki serta bagaimana mengembangkannya. Setiap individu punya kelebihan, hal itu yang harus dijadikan sebagai fokus.
- e. Pemahaman tentang kekurangan dan kelemahan yang dimiliki serta bagaimana mengatasinya. Memahami kekurangan diri mendorong seseorang untuk menyempurnakan diri.
- f. Kemampuan mengambil keputusan serta mengarahkan diri sesuai dengan keputusan yang telah diambil. Keberanian mengambil keputusan secara cepat dan tepat perlu dilatih dan dikembangkan.
- g. Perencanaan dan pelaksanaan hidup sehat, kreatif, dan produktif. Pola hidup dan pola pikir yang sehat akan menjadikan pribadi yang sehat dan berkualitas.

Najib (2005:8) menjelaskan bahwa ruang lingkup bimbingan pribadi menjadi pokok-pokok berikut:

- a. Pemantapan sikap, kebiasaan dan wawasan dalam beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.
- b. Memantapkan pemahaman tentang kekuatan diri dan pengembangannya

- c. Pemantapan pemahaman tentang bakat dan minat pribadi serta penyaluran dan pengembangannya
- d. Pemantapan pemahaman tentang kelemahan diri dan usaha-usaha pengentasan
- e. Pemantapan kemampuan menerima dan mengarahkan diri
- f. Pemantapan kemampuan mengambil keputusan.
- g. Pemantapan dalam perencanaan dan penyelenggaraan hidup sehat baik secara rohaniyah maupun jasmaniah.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa ruang lingkup bimbingan pribadi terdiri atas tujuh masalah yang menyangkut sikap, kekuatan diri, bakat-minat, kelemahan diri, penerimaan diri, pengambilan keputusan, dan perencanaan serta penyelenggaraan hidup sehat.

4. Profil Pengendalian Diri dan Implikasinya bagi Bimbingan Pribadi

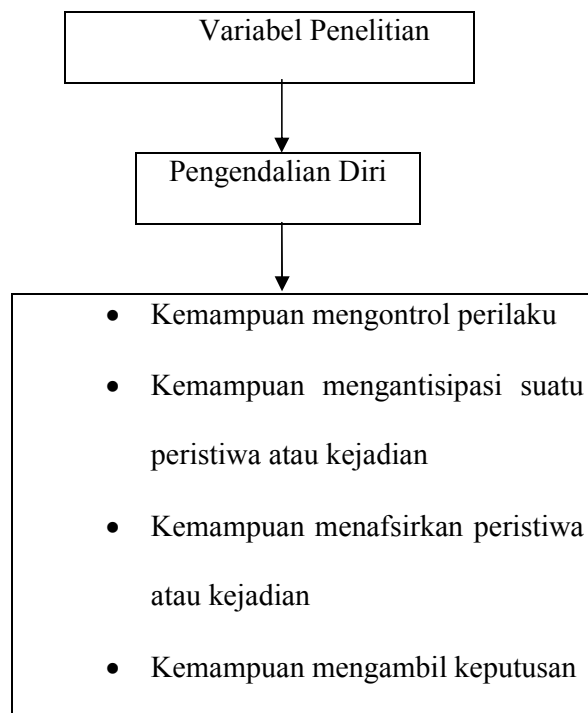
Pengendalian diri adalah kemampuan individu untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku ke arah positif. Pengendalian diri berkaitan dengan bimbingan pribadi. Bimbingan pribadi adalah bantuan yang diberikan oleh seorang ahli kepada individu atau kelompok individu untuk membantu individu menghadapi dan memecahkan masalah –masalah pribadi, seperti penyesuaian diri menghadapi konflik dan pergaulan. Dalam hubungan pribadi siswa saling berinteraksi dengan siswa lain dan dengan kelompok sosialnya, namun hampir sebagian siswa belum mampu mengontrol, mengendalikan dan mengarahkan perilaku diri secara baik. Oleh

karena itu, guru bimbingan dan konseling perlu memberikan layanan bimbingan kepada siswa agar dapat mengendalikan perilakunya dengan baik.

Dengan demikian, implikasi bagi bimbingan pribadi adalah guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan bimbingan kepada siswa hendaknya disesuaikan dengan masalah atau kebutuhan siswa khususnya mengenai pengendalian diri siswa. Diharapkan agar para siswa dapat mengetahui permasalahan yang dihadapi yaitu masalah pengendalian diri, sehingga dapat mengatasi masalah tersebut dan mengembangkan diri secara optimal.

5. Kerangka Berpikir.

Berdasarkan teori-teori yang telah dipaparkan di atas dapat dibuat kerangka berpikir sebagai berikut :



Sumber : Averill (2006:55)