

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada siswa kelas XI SMA N 1 Sukasada dalam keseharian siswa di sekolah, siswa yang menunjukkan karakter seperti (1) 10% siswa memiliki sesuatu yang baru dan berbeda namun sebaliknya 2% siswa yang di observasi melaporkan bahwa mereka tidak mampu untuk menyelesaikan sesuatu yang baru dan berbeda. (2) 9% siswa mengadakan perjalanan namun sebaliknya 3% siswa yang di observasi melaporkan bahwa mereka tidak mampu untuk mengadakan perjalanan. (3) 10% siswa menjumpai orang-orang baru namun sebaliknya 3% siswa yang di observasi melaporkan bahwa mereka tidak mampu untuk menjumpai orang-orang baru. (4) 9% siswa mencari pengalaman baru dan mengubahnya setiap hari namun sebaliknya 7% siswa yang di observasi melaporkan bahwa mereka tidak mampu untuk mencari pengalaman baru dan mengubahnya setiap hari. Dari hasil observasi disajikan dilampiran 1. Fenomena tersebut dapat indikasikan sebagai self change.

Berdasarkan hasil wawancara pengamatan yang dilakukan peneliti ditemukan bahwa siswa memiliki karakter seperti (1) 10% siswa memiliki sesuatu yang baru dan berbeda namun sebaliknya 2%

siswa yang di observasi melaporkan bahwa mereka tidak mampu untuk menyelesaikan sesuatu yang baru dan berbeda. (2) 9% siswa mengadakan perjalanan namun sebaliknya 3% siswa yang di observasi melaporkan bahwa mereka tidak mampu untuk mengadakan perjalanan. (3) 10% siswa menjumpai orang-orang baru namun sebaliknya 3% siswa yang di observasi melaporkan bahwa mereka tidak mampu untuk menjumpai orang-orang baru. (4) 9% siswa mencari pengalaman baru dan mengubahnya setiap hari namun sebaliknya 7% siswa yang di observasi melaporkan bahwa mereka tidak mampu untuk mencari pengalaman baru dan mengubahnya setiap hari. Dari hasil wawancara disajikan dilampiran 2. Fenomena tersebut dapat indikasikan sebagai self change.

Berdasarkan hasil pemantauan buku harian siswa peneliti menemukan (1) 10% siswa memiliki sesuatu yang baru dan berbeda namun sebaliknya 5% siswa yang di observasi melaporkan bahwa mereka tidak mampu untuk menyelesaikan sesuatu yang baru dan berbeda. (2) 15 % siswa mengadakan perjalanan namun sebaliknya 3% siswa yang di observasi melaporkan bahwa mereka tidak mampu untuk mengadakan perjalanan. (3) 10% siswa menjumpai orang-orang baru namun sebaliknya 8% siswa yang di observasi melaporkan bahwa mereka tidak mampu untuk menjumpai orang-orang baru. (4) 9% siswa mencari pengalaman baru dan mengubahnya setiap hari namun sebaliknya 7% siswa yang di observasi melaporkan bahwa mereka tidak mampu untuk mencari pengalaman baru dan mengubahnya setiap hari. Dari hasil pemantauan buku harian siswa disajikan dilampiran 3. Fenomena tersebut dapat indikasikan sebagai self change.

Berdasarkan hasil koreksi lembar jawaban kuesioner siswa peneliti (1) 10% siswa memiliki sesuatu yang baru dan berbeda namun sebaliknya 5% siswa yang di observasi melaporkan bahwa mereka tidak mampu untuk menyelesaikan sesuatu yang baru dan berbeda. (2) 15 % siswa mengadakan perjalanan namun sebaliknya 3% siswa yang di observasi melaporkan bahwa mereka tidak mampu untuk mengadakan perjalanan. (3) 10% siswa menjumpai orang-orang baru namun sebaliknya 8% siswa yang di observasi melaporkan bahwa mereka tidak mampu untuk menjumpai orang-orang baru. (4) 9% siswa mencari pengalaman baru dan mengubahnya setiap hari namun sebaliknya 7% siswa yang di observasi melaporkan bahwa mereka tidak mampu untuk mencari pengalaman baru dan mengubahnya setiap hari. Dari hasil koreksi lembar jawaban kuesioner siswa disajikan di lampiran 4. Fenomena tersebut dapat indikasikan sebagai self change.

Fenomena itu disebut dengan self change sebagai berikut:

Menurut Dharsana dalam (Bgs et al., 2019), Self Change merupakan karakter untuk mengadakan perubahan meliputi sesuatu yang baru dan berbeda, mengadakan perjalanan, menjumpai orang-orang baru, mencari pengalaman baru dan mengubahnya setiap hari. Change dalam hal ini memiliki 4 indikator: (1) sesuatu yang baru dan berbeda, (2) mengadakan perjalanan, (3) menjumpai orang-orang baru, (4) mencari pengalaman baru dan mengubahnya setiap hari.

Berikut ini dijelaskan indikator-indikator tersebut sebagai berikut: (1) sesuatu yang baru dan berbeda adalah self yang dimiliki seseorang untuk sesuatu yang baru dan berbeda (2) mengadakan perjalanan adalah self yang

dimiliki oleh seseorang untuk mengadakan perjalanan yang dilakukannya dengan penuh usaha serta keterampilan dan keahlian yang ia miliki. (3) menjumpai orang-orang baru adalah self yang dimiliki oleh seseorang untuk dapat memperlihatkan kepada orang lain bahwa ia bisa menjumpai orang-orang baru yang penting dan lebih baik dari orang lain. (4) mencari pengalaman baru dan mengubahnya setiap hari adalah self yang dimiliki oleh seseorang untuk dapat memperlihatkan kepada orang lain bahwa ia bisa menjumpai orang-orang baru yang penting dan lebih baik dari orang lain. (Dharsana, 2015 : 4–5).

Kemudian, Menurut (K. Dharsana, 2015) Self Change (CHG) adalah karakter untuk mengadakan perubahan pada sesuatu hal yang baru dan mengubahnya setiap hari”. Berdasarkan definisi diatas maka change dalam hal ini memiliki 6 indikator seperti (1) suka mengerjakan sesuatu yang baru, (2) mudah mengikuti perubahan yang terjadi, (3) suka berpindah tempat dan menikmati suasana baru, (4) suka melakukan hal yang berbeda dengan orang lain, (5) menghindari hal-hal yang rutin, (6) suka berteman dengan orang-orang baru.

Berdasarkan definisi diatas peneliti memilih definisi dari ahli Menurut (Laila et al., 2019) Self Change merupakan karakter untuk mengadakan perubahan meliputi sesuatu yang baru dan berbeda, mengadakan perjalanan, menjumpai orang-orang baru, mencari pengalaman baru dan mengubahnya setiap hari. Change dalam hal ini memiliki 4 indikator: (1) mampu sesuatu yang baru dan berbeda, (2) mampu

mengadakan perjalanan, (3) mampu Menjumpai orang-orang baru, (4) mampu mencari pengalaman baru dan mengubahnya setiap hari.

Untuk dapat mengintervensi *self change* dapat dilakukan dengan beberapa pendekatan yaitu : (1) Pendidikan dan pelatihan , (2) Bimbingan dan Konseling. Dari kedua pendekatan diatas peneliti memiliki pendekatan bimbingan dan konseling.

Alasannya karena peneliti memilih pendekatan bimbingan dan konseling karena memiliki konsep, memiliki tahapan-tahapan, memiliki proses sesuai dengan RPBK yaitu: 1) persiapan RPBK (observasi, wawancara, penyebaran tes self change). 2) Persiapan media. 3) penyajian ( pembukaan, salam , penyajian materi, teknik plazebo, sosiodrama, pembagian buku harian ( cara pengisian skor, table dan grafik ), kuesioner, jurnal refleksi, penutup ).

Jadi self change dapat diintervensi dengan berbagai teori konseling yaitu Teori Psikoanalisis (Sigmund Freud), Teori Konseling Adlerian, Teori Konseling Humanistik, Teori Konseling Eksistensial, Teori Konseling Behavioral, Konseling Kognitif & Tingkah Laku-Kognitif, Reality Therapy (RT) , Cognitive Therapy (CT), Cognitive Behavior Therapy (CBT), Teori Gestalt Therapy, Teori Trait And Factor, Teori Client-Centered, Teori Analisis Transaksional , Teori Psikodinamika , Teori Realita , Teori Logo Konseling, Teori Kognitif Sosial , Teori Konsepsi , Teori Konseling Eklektik, Teoei Konseling Personologi, Teori Konseling Karir Pemilihan Jabatan. (IK Dharsana, 2007).

Adapun teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah Teori Konseling Behavioral, alasannya karena Teori Konseling Behavioral memiliki kekurangan dan kelebihan atau memenuhi syarat untuk mengintervensi self change, adapun syarat-syarat untuk mengintervensi yaitu prosedur, konsep, proses, tahapan-tahapan ,dan teknik untuk mengintervensi.

Menurut (Suwanto, 2016) Pendekatan Teori konseling behavioral adalah perilaku dibentuk berdasarkan hasil dari segenap pengalamannya yang berupa interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya yang membentuk sebuah kepribadian seseorang. Sehingga dapat diubah dengan memanipulasi dan mengkreasikan kondisi- kondisi belajar. Kepribadian seseorang dengan yang lainnya berbeda-beda karena kenyataannya manusia memiliki pengalaman yang berbeda dalam kehidupannya.

Menurut Dharsana dalam (Yani & Dharsana, 2013), Teori Konseling Behavioral memiliki kelebihan dan juga kekurangan. Kelebihan dari teori konseling behavioral yaitu pendekatan behavior therapy merupakan suatu pendekatan terapi tingkah laku yang berkembang pesat sangat populer.

Menurut Dharsana dalam (Bgs et al., 2019), Behavioral Counseling adalah teori konseling yang menekankan perilaku manusia, yang pada dasarnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan, dan semua perilakunya dipelajari atau diperoleh karena proses pelatihan.

Untuk bisa melakukan intervensi yang efektif maka dipilihlah teknik-teknik konseling yang dapat digunakan untuk mengintervensi indikator dan fenomena yang dialami siswa-siswa tersebut. Adapun teknik-teknik yang

dapat digunakan dalam mengintervensi self change adalah Desensitisasi sistematis yaitu teknik relaksasi dan journaling.

Adapun teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik relaksasi, alasannya karena teknik relaksasi memiliki kekurangan dan kelebihan atau memenuhi syarat untuk mengintervensi self change, adapun syarat-syarat untuk mengintervensi yaitu: prosedur, konsep, proses, tahapan, dan teknik untuk mengintervensi.

Teknik relaksasi adalah mengajarkan pada siswa untuk mencapai keadaan tenang dan damai, santai dengan pengalaman-pengalaman pembangkit kecemasan yang dibayangkan, siswa di ajari bagaimana mengendurkan segenap otot-otot bagian tubuh, alasannya karena teknik ini bertujuan untuk membantu siswa dalam mengatur, memantau, dan mengevaluasi dirinya sendiri dalam mencapai hal yang siswa inginkan, prestasi tidak akan dapat diraih jika konseli tidak mampu merubah pikiran dan perilakunya menjadi positif.

Teknik atau strategi yang akan digunakan terlebih dahulu akan di uji keefektivitasannya dalam meningkatkan teknik relaksasi. Dengan demikian peneliti akan melakukan treatment terhadap beberapa siswa di kelas XI SMA N 1 Sukasada yang dikategorikan memiliki self change yang rendah. Maka dari itu judul penelitian yang digunakan adalah “Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Untuk Meningkatkan Self Change Siswa”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas, maka peneliti mengidentifikasi beberapa masalah yang akan dijadikan bahan penelitian

selanjutnya yaitu:

1. Terdapat siswa yang mengalami self change rendah pada siswa.
2. Belum dilaksanakannya konseling behavioral dengan teknik relaksasi untuk meningkatkan self change siswa yang rendah.

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Pembatasan suatu masalah yang digunakan untuk menghin dari suatu adanya penyimpangan maupun pelebaran pokok masalah agar peneliti lebih mudah dalam pembahasan sehingga tujuan penelitian akan tercapai dan mendapatkan hasil yang optimal. Ada pun pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu “Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Untuk Meningkatkan Self Change Siswa”

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang di tuliskan diatas, maka secara operasional permasalahan yang akan diteliti dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat perbedaan self change siswa yang mengikuti konseling behavioral dengan teknik relaksasi dengan siswa yang tidak mengikuti konseling behavioral dengan teknik relaksasi?
2. Apakah Konseling Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Efektif Untuk Meningkatkan Self Change Siswa?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari dilaksanakannya penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui perbedaan self change siswa yang mengikuti konseling behavioral dengan teknik relaksasi dengan siswa yang tidak mengikuti konseling behavioral dengan teknik relaksasi.

2. Untuk mengetahui Konseling Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Efektif Untuk Meningkatkan *Self Change* Siswa.

## 1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian yang dilaksanakan oleh penulis adalah:

1. Manfaat Secara Teoritis
  - a. Melalui di laksanakan nya penelitian ini penulis berharap hasil penelitian ini dapat menjadi sebuah acuan atau panduan bagi para tenaga professional khususnya untuk dibidang pendidikan bimbingan konseling untuk dapat meningkatkan *self change* siswa yang rendah.
  - b. Hasil dari penelitian ini diharapkan nantinya dapat memberikan sebuah rangsangan bagi peneliti lain yang akan melaksanakan penelitian agar dapat meneliti berbagai masalah yang dihadapi di dalam bidang pendidikan baik masalah pribadi maupun masalah sosial.
2. Manfaat Secara Praktis
  - a. Bagi Guru Pembimbing

Bagi guru pembimbing yang di sekolah, sudah barang tentu akan mendapatkan banyak informasi mengenai bagaimana cara mengatasi permasalahan siswa, terutama pada permasalahan yang menyangkut belajar siswa yaitu *self change* siswa yang rendah.
  - b. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa sendiri, sudah tentu banyak manfaat yang didapatkan dalam melaksanakan penelitian yang dilakukan, adapun manfaat yang didapatkan dalam melaksanakan penelitian ini yaitu sebuah wawasan

yang sangat baik untuk dapat diselesaikannya tugas akhir penulis,  
yaitu dalam menyelesaikan studi S1.

