

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap individu akan melalui sejumlah periode perkembangan atau tahapan pertumbuhan dalam hidupnya. Setiap tahap perkembangan mempunyai rangkaian kewajiban perkembangan yang harus terselesaikan dengan benar, dikarenakan kegagalan saat menyelesaikan tahap kewajiban perkembangan tertentu akan berdampak negatif pada tahap kehidupan selanjutnya (Ali & Asrori, 2009:164).

Salah satu fase perkembangan yang dilalui oleh individu adalah fase remaja dimana usia remaja merupakan usia peralihan antara anak-anak menuju dewasa, seseorang yang sudah menginjak usia remaja tidak bisa lagi dikatakan sebagai anak-anak, namun mereka masih belum cukup matang untuk dikatakan dewasa. Masa remaja disebut juga *adolescence*, yang dalam bahasa latin berasal dari kata *adolescere*, yang berarti “*to grow into adulthood*”. *Adolescence* merupakan periode transisi dari masa anak ke dewasa, dimana terjadi perubahan dalam aspek biologis, psikologis dan sosial (Yusuf L.N & Sugandhi, 2012:77).

Menurut Mappiare (Ali & Asrori, 2009:9) remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai 22 tahun bagi pria. Didalam masyarakat Indonesia untuk mendefinisikan remaja sama sulitnya dengan menetapkan definisi remaja secara umum, karena Indonesia terdiri dari berbagai macam suku, adat, dan tingkatan sosial-ekonomi maupun pendidikan. Tidak ada profil remaja Indonesia yang seragam dan berlaku secara nasional (Sarwono, 2012:18). Umumnya di Indonesia usia remaja merupakan usia yang sedang menempuh pendidikan di bangku SMA, pada usia remaja banyak emosi yang kerap dirasakan seperti bahagia, sedih, marah, dan lain sebagainya. Remaja juga sering mengalami kebingungan dan emosi yang terombang-ambing sehingga masih bingung untuk menetapkan dirinya.

Remaja sebetulnya tidak memiliki tempat yang jelas. Remaja berada diantara anak dan orang dewasa. Oleh karena itu, remaja seringkali dikenal

dengan fase “mencari jati diri” atau fase “topan dan badai”. Remaja masih belum mampu menguasai dan memfungsikan secara maksimal fungsi fisik maupun psikisnya. Namun, yang paling ditekankan disini adalah fase remaja merupakan fase perkembangan yang tengah berada pada masa amat potensial, baik dilihat dari aspek kognitif, emosi, maupun fisik.

Pada fase remaja ini, remaja cenderung mengalami perubahan dalam hal hubungan, emosi, kepribadian dan tingkah laku sehingga banyak remaja yang belum bisa mengontrol dirinya dalam hal berperilaku, mengeluarkan emosi, dan berbicara. *Self-control* (kontrol diri) pada remaja merupakan kapasitas dalam diri yang dapat digunakan untuk mengontrol variabel-variabel luar yang menentukan tingkah laku. (Chita, David & Pali dalam Arumsari, 2016:2). Menurut hasil penelitian Runtukahu, Sinolungun & Opod (Arumsari, 2016:2) *self-control* yang rendah membuat remaja tidak mampu mengatur dan mengarahkan perilakunya sehingga muncul tindakan tidak terkontrol seperti perilaku merokok. Perubahan keadaan dari remaja yang seharusnya belajar menjadi remaja yang lebih tertarik merokok berkaitan dengan tinggi-rendahnya *self-control*.

Hal ini sesuai dengan pandangan Özdemir (2014:6) yang menunjukkan bahwa karakteristik orang dengan tingkat *self-control* (kontrol diri) yang tinggi adalah dengan memiliki perencanaan yang efektif untuk masa depan, pengendalian impuls, kemampuan mengatasi pikiran negatif, dan kemampuan mengontrol perilaku. Pada saat yang sama, orang dengan *self-control* (kontrol diri) yang rendah dicirikan oleh perilaku yang impulsif, tidak mempertimbangkan resiko, kecanduan, makan berlebihan, lebih memilih tugas-tugas sederhana daripada tugas-tugas sulit, egois dan mudah tersinggung.

Peran guru sangat penting dalam meningkatkan *self-control* siswa untuk menghindari perilaku-perilaku siswa yang negatif. Namun pada kenyataannya masih banyak guru yang menemukan kendala ketika meningkatkan *self-control* siswa, seperti yang dijabarkan oleh Emalia (2017:5) bahwa guru kurang memahami keterkaitan antara *self-control* dengan tingkat kemampuan belajar siswa, sehingga masih adanya anggapan bahwa hanya ketuntasan belajar yang digunakan sebagai tolak ukur dalam proses pembelajaran serta dalam

meningkatkan *self-control* siswa, guru masih terkendala oleh faktor-faktor lainnya seperti perbedaan sifat dan karakter yang dimiliki setiap siswa, dan pengaruh dari lingkungan keluarga dan masyarakat sekitar siswa itu sendiri. Oleh karena itu guru berperan sangat penting dalam membantu meningkatkan *self-control* siswa.

Tingkat *self-control* yang rendah dapat menimbulkan perilaku yang buruk seperti membolos atau kurangnya disiplin pada siswa SMA, maka disini peran guru BK dalam menangani *self-control* pada siswa sangat penting, hal ini sependapat dengan penelitian yang dilakukan oleh Emalia (2017:15) menjabarkan bahwa guru BK berperan penting dalam mengembangkan potensi pengendalian diri yang tinggi pada siswa. Guru BK perlu terus melatih dan mengembangkan kemampuan *self-control* siswa untuk menghindari penurunan kemampuan *self-control*, jika kemampuan *self-control* menurun maka perlu waktu yang cukup lama untuk memperbaikinya. Oleh karena itu, guru BK dapat memberikan berbagai layanan bimbingan konseling kepada siswa, seperti layanan informasi tentang pentingnya pengendalian diri dalam pembelajaran, layanan bimbingan kelompok, dan yang lainnya tentang manfaat pengendalian diri dalam kehidupan sehari-hari, dan layanan konseling pribadi bagi siswa yang tidak dapat mengendalikan diri. Meski harus didukung dengan jenis layanan lain, namun layanan tersebut sesuai untuk meningkatkan *self-control* pada siswa.

Seperti yang dipaparkan pada penelitian yang dilakukan oleh Sentana & Kumala (2017:53) berjudul “Agresivitas dan Kontrol Diri Pada Remaja di Banda Aceh” yang meneliti mengenai hubungan agresivitas dan *self-control* pada remaja di Banda Aceh dengan sampel 270 remaja di Banda Aceh mengkategorikan tingkat *self-control* remaja di Banda Aceh bahwa terdapat 7,4% remaja berada pada kategori *self-control* tinggi, 92,6% remaja pada kategorisasi *self-control* sedang, dan 0,37% berada pada kategori *self-control* rendah. Selanjutnya pada penelitian yang berjudul “Hubungan antara Penyesuaian diri dan *Self-control* dengan Perilaku Delikuen” pada siswa SMA Muhammadiyah 1, Jombang” yang dilakukan oleh Titisari (2017:138), perilaku delikuen yang dimaksud disini adalah perilaku kenakalan pada remaja. Penelitian ini menjabarkan pengelompokan data pada variabel *self-control* didapatkan bahwa yang terkategori Rendah berjumlah 14 siswa, Sedang berjumlah 71 siswa, dan kategori Tinggi sebanyak 13 siswa.

Dari kedua penelitian yang dilakukan terkait *self-control* didapatkan bahwa lebih banyak siswa berada pada kategori sedang, ini berarti siswa bisa dengan mudah mengalami penurunan atau peningkatan tingkat *self-control* sehingga bisa mempengaruhi kondisi emosi dan psikologis siswa.

Serta berdasarkan data terakhir dari LITBANGKES (Santoso, 2000) mengenai kenakalan remaja di Provinsi Jawa Barat dan Bali yang meliputi sifat dan perilaku remaja dalam mengendarai kendaraan bermotor dengan kecepatan tinggi (ngebut), keterlibatan perkelahian antar pelajar, termasuk keinginan untuk tidak mengikuti pelajaran di sekolah (membolos), meninggalkan rumah tanpa seizin orang tua, dan melakukan coret-coret di dinding, tindakan kriminal termasuk pemerasan, pencurian serta perusakan gedung menunjukkan dari 877 remaja di Provinsi Bali (Denpasar dan Gianyar) remaja yang pernah mengendarai kendaraan bermotor dengan kecepatan di Bali di area perkotaan sebesar 18,4%, sedangkan di area pedesaan 22,4%. Pengalaman pernah absen tidak mengikuti pelajaran di sekolah tanpa izin guru (membolos) di area perkotaan 30,1%, sedangkan area pedesaan 37,1% dan meninggalkan rumah tanpa izin orang tua, di area perkotaan 58,4%, sedangkan area pedesaan 52,7%. Kenakalan remaja berupa coret-coret dinding di area perkotaan 31,7% lebih tinggi daripada di area pedesaan yaitu 19,6%. Bentuk kenakalan remaja yang lain kearah kriminalitas, meliputi pemerasan dan pencurian di Provinsi Bali area perkotaan sekitar 7,2%; keadaan ini hampir sama dengan di area pedesaan yaitu 5,8%. Pencurian yang dilakukan oleh remaja juga dapat dikemukakan di Provinsi Bali, di area perkotaan 8,9% lebih rendah daripada di area pedesaan yaitu 17,7%. Beberapa gedung menjadi sasaran para remaja untuk melampiaskan kenakalannya, nampak bahwa di area perkotaan 36,9% menyusul di area pedesaan yaitu 2,2%. Dari data yang telah dijabarkan tidak menutup kemungkinan jika para remaja mengalami penurunan ataupun peningkatan tingkat kenakalan remaja di Bali, salah satu faktor penyebab terjadinya kenakalan remaja adalah karena tidak bisa atau kurangnya kemampuan remaja dalam mengontrol diri sehingga menimbulkan perilaku-perilaku yang negatif, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Young (Titisari, 2017:132) bahwa tingkat pengendalian diri individu mempengaruhi kualitas

pertemanan yang terbentuk atau menimbulkan stres yang pada akhirnya menimbulkan kesulitan dalam pertemanan dan perilaku kenakalan remaja.

Dari data terakhir Balai Pemasyrakatan (Bapas) Baubau tahun 2019, jumlah klien anak yang ditangani sebanyak 64% merupakan klien dengan kasus pengeroyokan, kemudian di tempat kedua sebanyak 16% merupakan kasus pencurian, di tempat ketiga kasus pembawaan senjata tajam yang mencapai 10%, kasus asusila sebanyak 5%, dan 5% merupakan kasus lainnya dari 219 kasus klien yang ditangani. Kasus ini mengalami peningkatan yang signifikan dibandingkan pada tahun 2018 dimana hanya memiliki jumlah klien anak yang ditangani sebanyak 149 anak (Sidi, 2020).

Fenomena rendahnya *self-control* juga ditemukan di tempat penulis melakukan kegiatan PKLbD (Praktik Kerja Lapangan berbasis Daring) yang bertempat di SMAN 1 Banjarangkan, penulis melakukan observasi pada area sekolah dan melakukan wawancara kepada guru BK. Menurut guru BK di SMAN 1 Banjarangkan bahwa banyak siswa yang tidak mengumpulkan tugas, kehadiran yang tidak terpenuhi, sering membolos apalagi jika mengingat pembelajaran yang dilakukan selama tahun 2021 adalah pembelajaran berbasis daring maka guru-guru tidak bisa mengawasi siswa secara penuh. Sebelum pembelajaran daring dilakukan siswa juga kerap merusak fasilitas sekolah, seperti mencoret-coret bangku sekolah hingga merusak fasilitas umum yang ada di sekolah.

Melihat fenomena tersebut, dapat dikatakan bahwa siswa di sekolah tersebut memiliki tingkat *self-control* yang rendah terutama dalam hal berperilaku. Hal ini dibuktikan dengan perilaku yang ditunjukkan para siswa dengan merusak fasilitas yang ada di sekolah, menunjukkan perilaku membolos, dan tidak mengumpulkan tugas. Dengan fenomena yang ditemukan, peneliti tertarik untuk fokus pada rendahnya tingkat *self-control* pada siswa SMA. Salah satu strategi yang dapat digunakan adalah dengan menggunakan teori konseling kognitif behavioral. Teori ini dipilih karena penulis ingin mengubah perilaku yang dilakukan oleh siswa serta cara mengubah cara berpikir siswa yang selama ini salah. Hal ini juga sependapat dengan apa yang dikemukakan oleh Leod (Kurniawan, 2017:7-8) yang menyatakan bahwa konseling individu khususnya

dalam pendekatan kognitif behavioral terapi dapat merubah cara berpikir dan merubah perilaku seseorang. Masalah-masalah yang sering diangkat dalam penelitian kognitif behavioral adalah masalah manajemen, *self-control* dan monitoring.

Dalam teori kognitif behavioral ada beberapa teknik yang dapat diintervensi salah satunya adalah teknik *self-management*, menurut Cormier (Lestari & Nursalim, 2019:21) menjelaskan bahwa *Self-management* adalah proses dimana konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan strategi terapeutik atau beberapa kombinasi strategi. *Self-management* merupakan salah satu model dalam *cognitive-behavior therapy*. *Self-management* meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), dan penguasaan terhadap ransangan (*stimulus control*) (Gunarsa, 2004:53). *Self-management* adalah sebuah strategi yang diterapkan pada klien agar klien tersebut dapat mengatur atau memantau perilakunya sendiri dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi untuk mengubah perilakunya agar lebih teratur (Lestari & Nursalim, 2019:21). Teknik *self-management* merupakan teknik yang tepat digunakan untuk meningkatkan *self-control* karena teknik *self-management* dapat membantu konseli dalam mengarahkan pikiran dan tindakan seseorang. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan oleh Kurniawan (2017:8) dimana teknik *self-management* juga dapat meningkatkan *self-control* seseorang karena teknik *self-management* membantu seseorang untuk dapat mengatur pikiran, perasaan dan tindakan seseorang dalam berperilaku yang sama dengan konsep yang ada pada *self-control*.

Dari pemaparan diatas, maka peneliti tertarik untuk meningkatkan *self-control* siswa dengan mengembangkan buku panduan konseling kognitif behavioral teknik *self-management* untuk meningkatkan *self-control* siswa SMA, mengingat bahwa belum ada peneliti sebelumnya yang mengembangkan buku panduan konseling kognitif behavioral teknik *self-management* untuk meningkatkan *self-control* siswa SMA spesifiknya di Bali, adapun pengembangan yang dilakukan dengan teori kognitif behavioral teknik *self-management* namun mengangkat variabel terikat yang berbeda. Dengan buku panduan ini diharapkan

dapat membantu para guru BK yang ada di sekolah dalam mengatasi perilaku siswa yang tidak terkontrol atau memiliki *self-control* yang rendah. Penelitian pengembangan ini bertujuan untuk membantu siswa dalam meningkatkan *self-control* dan membantu guru BK dalam mengatasi siswa yang memiliki *self-control* yang rendah.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka identifikasi masalah yang didapatkan adalah sebagai berikut:

- 1.2.1 Ditemukannya siswa SMA yang memiliki tingkat *self-control* yang rendah
- 1.2.2 Belum ditemukannya faktor-faktor penyebab rendahnya tingkat *self-control* pada siswa
- 1.2.3 Belum diketahui perlakuan yang tepat untuk meningkatkan *self-control* siswa SMA
- 1.2.4 Belum tersedianya buku panduan bagi guru BK untuk melaksanakan konseling kognitif behaviorial teknik *self-management* untuk meningkatkan *self-control* siswa SMA.

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dilakukan untuk menghindari penyimpangan atau pelebaran pokok masalah agar peneliti dapat lebih mudah dalam pembahasan sehingga tujuan dari penelitian dapat dicapai dengan optimal. Dari fenomena yang telah ditemukan maka peneliti ingin fokus dan membatasi masalah yang akan diteliti dengan lebih menitik beratkan pada “Pengembangan Buku Panduan Konseling Kognitif Behaviorial Teknik *Self-management* Untuk Meningkatkan *Self-control* Siswa SMA”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah yang dijabarkan maka rumusan masalah yang dapat dikemukakan adalah:

1.4.1 Bagaimanakah *prototype* buku panduan konseling kognitif behavioral teknik *self-management* untuk meningkatkan *self-control* siswa SMA ?

1.4.2 Bagaimanakah keterterimaan (*acceptability*) buku panduan konseling kognitif behavioral teknik *self-management* untuk meningkatkan *self-control* siswa SMA ?

1.4.3 Bagaimanakah efektifitas buku panduan konseling kognitif behavioral teknik *self-management* untuk meningkatkan *self-control* siswa SMA ?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.5.1 Untuk mengetahui *prototype* buku panduan konseling kognitif behavioral teknik *self-management* untuk meningkatkan *self-control* siswa SMA

1.5.2 Untuk mengetahui keterterimaan (*acceptability*) buku panduan konseling kognitif behavioral teknik *self-management* untuk meningkatkan *self-control* siswa SMA

1.5.3 Untuk mengetahui efektifitas panduan konseling kognitif behavioral teknik *self-management* untuk meningkatkan *self-control* siswa SMA

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang didapatkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian pengembangan ini bermanfaat untuk memperluas khasanah atau wawasan teoritik tentang konseling kognitif behavioral teknik *self-management* dan tentang *self-control*.

1.6.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi sekolah sebagai masukan yang positif dalam memfasilitasi dan mengembangkan layanan bimbingan konseling di sekolah untuk meningkatkan *self-control* siswa di SMA.

b. Bagi Guru BK

Hasil penelitian ini bermanfaat bagi guru BK sebagai panduan dalam menyelenggarakan konseling kognitif behavioral untuk meningkatkan *self-control* siswa SMA.

c. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini bermanfaat bagi siswa yang diterapkan layanan konseling kognitif behavioral teknik *self-management* untuk membantu meningkatkan *self-control* siswa yang rendah.

d. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai rujukan bagi peneliti lain yang hendak melakukan penelitian yang sejenis.

