

BAB I PENDAHULUAN

Bab I berisikan latar belakang penelitian, perumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penelitian yang dilakukan.

1.1 Latar Belakang

Salah satu fase perkembangan adalah fase remaja, fase remaja memiliki rentang usia antara 12 atau 13 tahun hingga rentang usia antara 18-19 tahun (Santrock, 2009). Fase remaja disebut sebagai masa transisi perkembangan antara masa anak-anak dengan dewasa, transisi ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan. Menurut Steinberg (1993) bahwa saat individu mulai memasuki masa perkembangan remaja, akan terjadi perubahan sosial dan akan berpengaruh terhadap aspek perkembangan psikososial pada individu. Perubahan identitas yang dialami oleh individu dari yang berada di masa anak-anak berubah menjadi dewasa akan mempengaruhi konsep diri pada diri individu, remaja akan merasa seperti layaknya orang dewasa dan mulai berpikir lebih serius tentang tanggung jawabnya di lingkungan sekitarnya. Kemudian remaja juga mulai mengembangkan otonomi, akan mulai untuk memilih keputusan dalam hidupnya yang dapat menyebabkan konsekuensi jangka panjang yang serius. Seiring dengan otonomi atau kebebasan tersebut, remaja akan berperilaku dengan lebih bertanggung jawab.

Bagi para remaja penyesuaian diri dengan kelompok adalah hal yang penting. Namun, seiring remaja mengalami perkembangan, remaja akan mulai mengharapkan identitas diri dan tidak lagi merasa puas dengan adanya kesamaan dengan teman-teman sebayanya. Ragam perubahan dalam arti sosial pada masa remaja juga akan berdampak pada status interpersonal, status politik, dan ekonomi remaja tersebut. Berbagai perubahan akan terjadi seperti perubahan biologis, kognitif, serta perubahan identitas sosial dari masa perkembangan anak-anak menuju dewasa yang dialami oleh remaja yang dapat menimbulkan kemungkinan akan kebingungan terhadap identitas diri yang dimiliki oleh para remaja. Pertumbuhan dan perkembangan ini membuat ketegangan emosi pada remaja sehingga fase ini merupakan periode badai dan tekanan, remaja belum dapat mengontrol dirinya dengan baik, sebagian remaja saat bertingkah laku dikuasai oleh

Syafina Ghaisani Zaman, 2024

**RANCANGAN KONSELING KELOMPOK BERBASIS PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY
UNTUK PENGEMBANGAN SELF-CONTROL SISWA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

emosinya (Santrock, 2009). Remaja membutuhkan kemampuan dalam mengendalikan diri agar dapat mengarahkan perilaku kearah yang positif. Remaja yang mampu mengendalikan diri dengan baik maka dapat melakukan penyesuaian diri terutama dalam perubahan-perubahan yang terjadi dalam dirinya, Ketidakkampuan remaja dalam mengendalikan diri membuat remaja akan sulit melakukan penyesuaian diri (Nugraha, 2016). Remaja yang mampu mengendalikan diri akan memperhatikan cara yang tepat untuk berperilaku dan bertanggung jawab (Rianti dan Rahardjo, 2014). Pengendalian diri baik dari segi perilaku, kognitif, dan pengambilan keputusan (Averill,1973). *Self-control* atau pengendalian diri berperan dalam membentuk perilaku dengan melibatkan kemampuan kognitif yang dimiliki sehingga perilaku yang ditampilkan merupakan perilaku yang sesuai dengan norma. Namun, sebaliknya jika remaja tidak mampu mengendalikan diri maka perilaku yang ditunjukkan cenderung perilaku negatif.

Saat ini kenakalan remaja semakin banyak di Indonesia, berita-berita menunjukkan bagaimana para remaja melakukan tindakan agresi yang mengarah pada tindakan kriminal seperti pada salah satu kasus yang terjadi di kota bandung dilakukan oleh siswa SMP yaitu pengeroyokan dan perundungan berita ini viral dengan tersebarnya vidio saat siswa tersebut melakukannya berita ini dikutip pada laman berita kompas.com. Pengendalian diri memiliki variasi dalam segi konteks usia (Casey dan Caudle pada, 2013). Sebuah studi yang dilakukan Olivia dkk.(2019) menunjukan bahwa remaja antara 15 sampai 19 tahun memiliki skor terendah dalam kemampuan mengendalikan diri, sedangkan peserta yang memiliki usia lebih tua menunjukkan skor yang besar. Sejalan dengan penelitian tersebut menurut data dari Badan Pusat Statistik (dalam Yanizon, 2019) pada tahun 2013 – 2017 kasus agresi remaja mengalami kenaikan sebesar 10,7%. Untuk prediksi tahun menurut Sub Direktorat Statistik Politik dan Keamanan 2018 dan tahun 2020 akan mengalami kenaikan tiap tahunnya sebesar 10,7%. Kasus tersebut diataranya, tawuran, pembunuhan, pemerkosaan dan penyiksaan. Kemudian berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada guru Bimbingan dan Konseling di SMAN 13 Bandung menyatakan bahwa cukup banyak siswa yang tidak mampu mengontrol diri dengan baik hal ini ditunjukkan dengan banyaknya kasus perkelahian siswa.

Permasalahan-permasalahan ini menunjukkan bahwa remaja yang tidak mampu mengendalikan mampu cenderung melakukan perilaku yang menyimpang.

Usia remaja merupakan usia para siswa yang sedang duduk dibangku sekolah mulai dari sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas. Oleh karena itu, lingkungan sekolah memiliki peran penting dalam membantu siswa memiliki pengendalian diri yang baik. Furhmann (dalam Azzizah, 2006) mengungkapkan bahwa sekolah memiliki dua fungsi yaitu sebagai tempat pendidikan dan lembaga sosialisasi. Sekolah berperan dalam membentuk karakter dan moral siswanya yang akan mempengaruhi perilaku siswa tersebut. Sekolah mempunyai tanggung jawab dalam membantu para siswa mencapai tugas perkembangannya Havighurs (Yusuf dan Nurihsan, 2016). Proses siswa mencapai tugas perkembangannya sebagai seorang remaja membutuhkan bimbingan dari orang tua maupun guru di sekolah untuk mensosialisasikan dan menguatkan nilai-nilai dan norma yang sesuai di masyarakat (Purnama dan Raharjo, 2018). Jika siswa tidak dibantu dalam mengembangkan pengendalian diri dikhawatirkan siswa dapat mengalami krisis identitas dan akan cenderung berperilaku negatif dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat melakukan tindakan kriminalitas atau tindakan menyimpang lainnya.

Lingkungan sekolah tidak hanya befokus pada pemberian pendidikan akademik saja akan tetapi juga memberikan pendidikan nilai-nilai moral dan etika dalam berperilaku. Agar pemberian pendidikan nilai-nilai moral dan etika dalam mengembangkan perilaku siswa yang baik maka dibutuhkan peran dari seorang guru di sekolah yang memiliki tugas dalam mendidik dan membimbing siswanya (Purnama dan Raharjo, 2018). Melalui proses pembelajaran di kelas guru memberikan pemahaman kepada siswa baik dari sisi akademik maupun dari segi pendewasaan. Keberadaan guru bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membantu siswa menyelesaikan masalah dan menjalankan tugas perkembangan.

Guru bimbingan dan konseling memiliki tugas untuk dapat membantu seluruh siswa mencapai kesuksesan dalam tahap perkembangan (ASCA, 2012). Peran guru bimbingan dan konseling bagian yang tidak dapat dipisahkan dari proses pendidikan, karena bimbingan dan konseling pada dasarnya memiliki tujuan

bantuan untuk mewujudkan perkembangan manusia secara optimal, melalui interaksi yang sehat dengan lingkungannya (Yusuf dan Nurihsan, 2016). Agar dapat mencapai tujuan tersebut guru bimbingan dan konseling akan merancang layanan yang tepat untuk memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada seluruh siswa.

Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD) merupakan acuan yang digunakan guru bimbingan dan konseling dalam menyusun program bimbingan dan konseling mencantumkan pengembangan diri siswa. Aspek perkembangan yang menjadi fokus guru BK dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling meliputi aspek landasan hidup religius, landasan perilaku etis, kematangan emosi, kesadaran tanggung jawab sosial, kesadaran gender, pengembangan diri, kemandirian perilaku ekonomis, wawasan dan kesiapan karir, kematangan hubungan dengan teman sebaya, serta untuk tingkat siswa sekolah menengah atas sederajat terdapat aspek tambahan yaitu kesiapan diri untuk menikah dan berkeluarga.

Guru BK dapat memberikan layanan-layanan untuk pengembangan *self-control*. Layanan konseling kelompok dapat diberikan guru BK, melalui konseling kelompok individu dapat melihat dan belajar dari cara orang lain menghadapi masalah serta tantangan yang serupa. Hal ini memungkinkan terjadinya proses pembelajaran yang lebih efektif melalui identifikasi dengan sesama anggota kelompok, dalam konseling kelompok menggunakan pendekatan atau teknik tertentu yang dapat menyelesaikan permasalahan anggota kelompok (Yalom dan Leszcz, 2005). Salah satu pendekatan yang telah terbukti efektif dalam meningkatkan *self-control* adalah terapi kognitif perilaku *cognitive behavior therapy*. CBT menekankan pada pemahaman dan perubahan pola pikir serta perilaku negatif. Penelitian yang dilakukan Rofifah dkk. (2023) menyatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* efektif dalam mengembangkan pengendalian diri pada peserta didik dalam menggunakan *smartphone*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pengendalian diri pada peserta didik sebelum (*pretest*) dan setelah diberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* dilihat dari instrumen yang diberikan (*posttest*). *Cognitive behavior therapy*

berasumsi bahwa perilaku individu yang terlihat (*overt behavior*) dipengaruhi oleh proses kognitif. Penelitian ini merekomendasikan untuk menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* dalam mengembangkan kemampuan pengendalian diri siswa secara umum. Beck (2011) merupakan ahli yang mengusungkan teori *cognitive behavior therapy*, pendekatan konseling ini disusun untuk membantu menyelesaikan masalah yang dialami konseli dengan cara penataan kembali kognitif dari tingkah laku yang tidak diharapkan. Konseling dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* menitikberatkan perubahan perilaku dapat terjadi ketika individu mengalami perubahan pada kognitifnya.

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan, maka penelitian ini dirancang untuk menggambarkan kecenderungan *self-control* pada siswa SMAN 13 Bandung dan rancangan layanan konseling kelompok untuk mengembangkan kemampuan pengendalian diri siswa.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Remaja atau disebut sebagai fase peralihan akan mengalami perkembangan yang meliputi perkembangan biologis, kognitif, moral, spiritual, dan sosial. Remaja harus mampu menyelesaikan tugas perkembangannya (Stuart, 2005). Tugas perkembangan remaja dapat memicu pertahanan diri remaja untuk menstimulasi kemampuan beradaptasi yang baru untuk mengarahkan remaja kepada regresi dan respon koping yang *maladaptif* (Rahmawati dan Asyanti, 2017). Kemampuan beradaptasi ini salah satunya dipengaruhi oleh cara remaja mengendalikan diri, jika remaja tidak dapat mengendalikan diri dengan baik maka akan dapat menimbulkan perilaku agresif pada remaja. Perilaku agresif yang dapat dilakukan remaja dapat berupa empat bentuk agresi yaitu agresi fisik, verbal, marah, serta sikap permusuhan Buss & Perry (dalam Dayakisni & Hudaniah, 2006).

Remaja dengan perilaku agresif memiliki toleransi yang rendah terhadap frustrasi dan sulit untuk menunda kesenangan, cenderung untuk bereaksi dengan cepat terhadap dorongan agresi, kurang dapat mengendalikan diri dengan baik dan tidak dapat bertanggung jawab dengan tindakan yang dilakukan (Siddiqah, 2010). Agar para remaja tidak terus menerus melakukan perilaku yang menyimpang dari norma dan memunculkan perilaku agresif maka remaja harus memiliki kemampuan dalam mengendalikan diri, karena salah satu faktor penyebab munculnya perilaku

agresif tersebut adalah ketidakmampuan remaja dalam mengendalikan diri. Memiliki pengendalian diri yang baik membuat remaja memiliki kemampuan dalam penyesuaian diri yang baik di lingkungan sosialnya. Remaja dapat mengurangi tekanan pikiran, membuat pikiran tenang, membuat pilihan-pilihan alternatif dalam hidupnya, serta dapat membuat suatu keputusan yang tepat, apabila ada suatu permasalahan dapat menerima konsekuensi (Dariyo, 2004).

Remaja sebagai seorang siswa menjadi tanggung jawab pihak sekolah untuk dapat membantu para siswa agar dapat mengendalikan perilaku dengan baik, mengendalikan cara berpikir dengan baik, serta dapat mengambil sebuah keputusan dengan tepat. Hal ini berkaitan dengan peran guru BK yang memiliki peran penting untuk membina sikap siswa di sekolah, membantu siswa mampu mengatasi masalah yang dihadapi, mengadakan perubahan tingkah laku positif, melakukan pemecahan masalah, serta siswa mampu mengambil keputusan yang tepat. Guru BK dapat memberikan layanan bimbingan dan konseling yang tepat untuk mengembangkan *self-control* pada siswa, guru BK dapat merancang strategi bimbingan dan konseling yang akan diberikan kepada siswa dengan memperhatikan aspek-aspek *self-control* yang perlu dikembangkan.

Berdasarkan hasil identifikasi permasalahan, terdapat rumusan masalah yaitu sebagai berikut.

- 1.2.1 Bagaimana pengendalian perilaku (*behavior control*) siswa SMAN 13 Bandung ?
- 1.2.2 Bagaimana pengendalian kognitif (*cognitive control*) siswa SMAN 13 Bandung?
- 1.2.3 Bagaimana pengendalian pengambilan keputusan (*desicional control*) siswa SMAN 13 Bandung)?
- 1.2.4 Bagaimana rancangan konseling kelompok untuk mengembangkan *self-control* siswa di SMAN 13 Bandung?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini secara umum memiliki tujuan untuk memperoleh gambaran *self-control* siswa dan rancangan layanan yang tepat untuk pengembangan *self-control* siswa. Terdapat tujuan penelitian secara khusus sebagai berikut.

- 1.3.1 Memperoleh gambaran umum pengendalian perilaku (*behavior control*) siswa SMAN 13 Bandung.
- 1.3.2 Memperoleh gambaran umum pengendalian kognitif (*cognitive control*) siswa SMAN 13 Bandung.
- 1.3.3 Memperoleh gambaran pengendalian pengambilan keputusan (*desicional control*) siswa SMAN 13 Bandung.
- 1.3.4 Menyusun rancangan konseling kelompok yang dapat mengembangkan *self-control* siswa SMAN 13 Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian diuraikan dalam bentuk manfaat teoritis dan manfaat praktis sebagai berikut.

1.4.1 Manfaat teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu berkontribusi terhadap keilmuan bimbingan dan konseling mengenai layanan bimbingan dan konseling untuk mengembangkan *self-control* pada siswa.

1.4.2 Manfaat praktis

1.4.2.1 Bagi Siswa

Siswa sebagai partisipan dalam penelitian ini akan mendapatkan manfaat berupa rancangan layanan konseling yang nantinya diberikan kepada siswa agar dapat mengembangkan kemampuan siswa dalam mengendalikan diri, sehingga siswa dapat menampilkan perilaku sesuai dengan norma.

1.4.2.2 Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk diterapkannya layanan bimbingan dan konseling dalam mengembangkan *self-control* pada siswa. Sehingga para siswa dapat mengendalikan diri sesuai dengan aturan.

1.4.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat memberikan gambaran *self-control* pada remaja. Sehingga, peneliti selanjutnya dapat mencari tau kondisi *self-control* baik pada usia anak-anak maupun lanjut usia, serta dapat mengembangkan intervensi ataupun layanan untuk mengatasi permasalahan *self-control* berdasarkan kondisi pada setiap tahap perkembangan.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi dari penelitian ini terdiri dari 5 bab dengan beberapa sub bab di dalamnya, sebagai berikut.

BAB I PENDAHULUAN

Bab I berisikan uraian latar belakang masalah penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penelitian.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Pada bab II membahas konsep dasar *self-control* dan rancangan konseling kelompok.

BAB III METODE PENELITIAN

Bab III terdiri dari desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

Bab IV terdiri dari hasil dan pembahasan penelitian untuk menjawab rumusan masalah penelitian yang dirumuskan sebelumnya. Bab ini juga berisikan rancangan layanan bimbingan dan konseling berdasarkan gambaran *self-control* siswa.

BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bab V berisi simpulan dan rekomendasi penelitian yang telah dilakukan. Kesimpulan merupakan pernyataan secara komprehensif mengenai penelitian yang telah dilakukan sesuai dengan topik penelitian. Rekomendasi penelitian disusun dan ditujukan untuk beberapa pihak yang tercantum pada manfaat penelitian; pembuat kebijakan, sekolah, peneliti selanjutnya yang memiliki kecenderungan untuk membahas topik penelitian *self-control* siswa.