

BAB I

PENDAHULUAN

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

1.1 Latar Belakang Penelitian

Regulasi diri memiliki kontribusi penting dalam kehidupan manusia seperti interaksi, perilaku pro-sosial dan moral, kesehatan, pembelajaran, kesuksesan akademik dan pencapaian hidup secara keseluruhan dan hal ini sering dianggap sebagai elemen fundamental untuk mempertahankan tingkat kinerja yang baik sepanjang hidup seseorang di berbagai bidang (Khawar et al, 2023). Menurut Bauer & Baumeister (dalam Hladik et al, 2022) regulasi diri bersifat spesifik karena dapat mengarahkan keinginan, kecenderungan dan perilaku seseorang untuk memenuhi norma-norma sosial dan peran sosial atau memprioritaskan tujuan jangka panjang. Regulasi diri juga memainkan peran penting dalam memuaskan kebutuhan untuk menjadi bagian dari kelompok dan salah satunya bagi remaja dimana kemampuan untuk mengatur diri sendiri dapat membantu remaja dalam berinteraksi dengan teman sebaya dan orang dewasa sehingga remaja dapat membangun dan mempertahankan hubungan yang positif dan menghindari konflik.

Masa remaja merupakan salah satu tahapan yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Hall (dalam Yusuf, 2007) berpendapat bahwa remaja merupakan masa “*strum and drang*” yaitu sebagai periode yang berada dalam dua situasi antara kegoncangan, penderitaan, asmara, dan pemberontakan dengan otoritas orang dewasa. Erikson (dalam Latifah et al, 2023) memandang bahwa masa remaja berada dalam keadaan *moratorium* yaitu periode saat remaja diharapkan mampu mempersiapkan dirinya untuk masa depan. Masa remaja dihadapkan pada beberapa kondisi dan situasi yang mengharuskannya untuk mengambil keputusan dan menentukan tujuan hidup. Kemampuan mengatur diri atau regulasi diri untuk mempersiapkan diri di masa depan penting untuk dimiliki oleh remaja karena dengan regulasi diri yang baik akan membantu remaja untuk mengatur dirinya dan mengambil keputusan untuk tujuan yang ingin dicapainya (Munawarah et al, 2019).

Remaja saat ini dihadapkan pada berbagai penyesuaian dan masalah baru dalam hidupnya yang berkaitan dengan kemampuan mengatur diri atau regulasi diri. Ketidakmampuan remaja dalam mengatur diri sering kali menimbulkan berbagai perilaku maladaptif atau menyimpang. Berdasarkan hasil penelitian (Nuzul & Amin, 2021) bahwa regulasi diri memiliki pengaruh terhadap kenakalan remaja. Beberapa perilaku remaja yang dilakukan karena regulasi diri rendah yaitu berkelahi, penyalahgunaan obat-obatan, membantah perintah, membolos dan lain sebagainya. Selain itu, berdasarkan hasil penelitian Aprilia (2021) bahwa rendahnya regulasi diri berpengaruh terhadap agresivitas verbal dimana semakin rendah tingkat regulasi diri, semakin tinggi kemungkinan mereka menunjukkan agresivitas verbal.

Fenomena terkait indikasi rendahnya regulasi diri terlihat dari penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni (2020) bahwa kebiasaan membolos disebabkan karena peserta didik memiliki regulasi diri yang rendah. Pengaruh regulasi diri terhadap munculnya perilaku membolos cukup besar, hal ini sebagaimana hasil penelitiannya bahwa semakin rendah tingkat regulasi diri peserta didik, semakin besar kemungkinan peserta didik melakukan perilaku membolos. Selain itu, regulasi diri yang rendah dapat menyebabkan remaja melakukan perilaku merokok. Krisis psikososial menyebabkan remaja mudah terpengaruh melakukan perbuatan yang dilarang, salah satunya adalah perilaku merokok yang disebabkan oleh rendah atau lemahnya regulasi diri (Yuzarion et al, 2020). Berdasarkan Badan Pusat Statistik, presentase merokok pada penduduk umum di atas atau sama dengan 15 tahun menurut provinsi tahun 2023 bahwa Jawa Barat menempati peringkat ketiga dengan besar presentase 32,78%.

Fenomena lain terkait dengan rendahnya regulasi diri juga ditemui pada penelitian yang dilakukan oleh Restuti (2016) bahwa semakin rendah tingkat regulasi diri, maka semakin tinggi tingkat kecanduan media sosialnya. Begitupun dengan hasil penelitian dari (Sifa & Sawitri, 2020) bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara regulasi diri dan adiksi media sosial *instagram* pada siswa SMK Jayawisata Semarang. Hal ini berarti semakin tinggi regulasi diri, maka semakin rendah adiksi media sosial *instagram*. Sebaliknya, semakin rendah regulasi

diri, maka semakin tinggi adiksi media sosial *instagram*. Regulasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar 5,4% terhadap adiksi media sosial *instagram*.

Berbagai fenomena yang telah dibahas mengenai rendahnya regulasi diri, maka remaja perlu mengatur dirinya baik terhadap pikiran, perilaku dan emosi dalam berbagai situasi krisis yang dihadapinya. Salah satu strategi untuk menyelesaikan masalah terhadap berbagai pikiran, perasaan dan perilaku agar dapat meraih tujuan disebut dengan regulasi diri (Karina & Herdiyanto, 2019). Regulasi diri merupakan tindakan untuk mengelola pikiran dan perasaan untuk memungkinkan tindakan yang terarah pada tujuan (Murray & Rosanbalm, 2017). Proses untuk mencapai tujuan, tentu memerlukan serangkaian tindakan yang harus dilakukan. Rangkaian tindakan meliputi mengatur perilaku, pikiran, perasaan agar sesuai dan terarah pada tujuan yang hendak dicapai.

Dukungan regulasi diri yang baik akan mendorong berbagai keberhasilan yang terjadi terutama bagi remaja dalam proses masa pertumbuhan dan perkembangannya. Regulasi diri mencakup pembentukan diri dan pemantauan kognitif terhadap pikiran, perasaan dan perilaku untuk mencapai suatu tujuan (Santrock, 2019). Regulasi diri yang baik dapat mendukung sejumlah tugas perkembangan remaja yaitu mengenal gambaran dan mengembangkan sikap tentang kehidupan mandiri secara emosional, sosial dan ekonomi serta memantapkan nilai dan cara bertingkah laku yang dapat diterima dalam kehidupan sosial yang lebih luas. Berdasarkan Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD) dapat mendukung tercapainya aspek perkembangan remaja pada kematangan emosi dan kesadaran tanggung jawab sosial. Kemampuan regulasi diri yang baik mampu membentuk sikap disiplin dalam diri dan tidak memunculkan kenakalan remaja dalam bentuk perilaku menyimpang (Nuzul & Amin, 2021).

Regulasi diri pun berhubungan dengan berbagai aspek kehidupan lainnya. Beberapa penelitian terdahulu mengenai regulasi diri diantaranya regulasi diri memiliki hubungan positif yang signifikan dengan penyesuaian diri remaja dimana semakin tinggi tingkat regulasi diri maka penyesuaian diri juga semakin tinggi (Atiyah et al, 2020). Regulasi diri juga memiliki hubungan positif dengan perencanaan karier remaja putri Bali dimana hal ini menunjukkan semakin tinggi regulasi diri maka semakin tinggi perencanaan karier yang dimiliki (Istriyanti &

Simarmata, 2014). Terdapat banyak manfaat yang akan didapatkan dari regulasi diri yang baik karena akan memberikan dampak bagi masyarakat, dimana individu dengan regulasi diri yang baik senantiasa mematuhi peraturan yang ditetapkan oleh norma, nilai dan hukum yang berlaku di masyarakat dan mampu meredam konflik yang terjadi (Manab & Tahimu, 2022).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling SMAN 19 Bandung bahwa masih banyak ditemukan permasalahan-permasalahan serupa seperti fenomena di atas. Di SMAN 19 Bandung terjadi beberapa perilaku remaja yang melakukan perkelahian, pelanggaran aturan sekolah, bolos sekolah, bolos mata pelajaran dan merokok yang hal ini berdasarkan beberapa penelitian yang telah dikemukakan disebabkan remaja atau peserta didik memiliki regulasi diri yang rendah. Perilaku-perilaku ini sering muncul di sekolah dan terjadi pada setiap angkatan, namun paling banyak ditemukan pada peserta didik kelas XI. Kondisi seperti ini menjadi perhatian bagi layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah. Bimbingan dan konseling merupakan komponen integral sistem pendidikan pada setiap satuan pendidikan yang berupaya memfasilitasi dan memandirikan peserta didik/konseli agar mencapai perkembangan yang utuh dan optimal. Kemampuan regulasi diri atau mengatur diri termasuk salah satu perkembangan yang harus dicapai oleh peserta didik.

Bimbingan dan konseling sebagai komponen yang terpadu dalam sistem pendidikan, memfasilitasi perkembangan peserta didik/konseli untuk mencapai kemandirian dalam wujud kemampuan memahami diri dan lingkungan, menerima diri, mengarahkan diri dan mengambil keputusan serta merealisasikan diri secara bertanggung jawab sehingga tercapai kebahagiaan dan kesejahteraan dalam kehidupannya. Guru Bimbingan dan Konseling memiliki peran dalam rangka mengatur atau merencanakan strategi yang dapat membantu remaja mencapai tugas perkembangannya dan salah satunya yaitu mengembangkan regulasi diri. Layanan yang dapat diberikan dalam membantu remaja mengembangkan regulasi diri dapat melalui bimbingan kelompok. Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan, dipandang penting untuk mengungkap secara lebih dalam mengenai gambaran regulasi diri remaja yaitu dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI SMAN

19 Bandung sehingga bisa menyusun program bimbingan kelompok untuk mengembangkan kemampuan regulasi dirinya.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Regulasi diri merupakan kemampuan seseorang dalam mengatur pikiran, perilaku dan perasaannya sehingga memungkinkan tindakan yang terarah pada tujuan yang telah ditetapkan. Regulasi diri merupakan kemampuan penting yang perlu untuk dikembangkan terutama selama masa remaja. Seiring berkembangnya waktu dengan perubahan sosial yang ada, remaja dihadapkan pada berbagai tantangan sehingga dengan kemampuan regulasi diri yang baik akan membantu remaja memiliki perilaku ataupun tindakan yang terarah dan terhindar dari perilaku maladaptif. Rendahnya regulasi diri pada remaja sering kali berkontribusi pada berbagai masalah perilaku seperti kenakalan remaja, merokok, bolos sekolah, bolos mata pelajaran dan lain sebagainya. Maka dari itu, salah satu upaya untuk membantu remaja dalam mengembangkan regulasi dirinya adalah dengan pemberian layanan bimbingan kelompok.

Mempertimbangkan hal-hal tersebut, fokus rumusan masalah dalam penelitian ini dirumuskan ke dalam beberapa pertanyaan utama sebagai berikut.

- 1) Seperti apa gambaran regulasi diri peserta didik Sekolah Menengah Atas?
- 2) Seperti apa rancangan program bimbingan kelompok untuk mengembangkan regulasi diri peserta didik Sekolah Menengah Atas?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

- 1) Memberikan deskripsi gambaran regulasi diri peserta didik Sekolah Menengah Atas.
- 2) Merancang program hipotetik bimbingan kelompok untuk mengembangkan regulasi diri peserta didik Sekolah Menengah Atas.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pengembangan khususnya pada keilmuan bidang Bimbingan dan Konseling dan dapat memberikan wawasan kepada mahasiswa maupun civitas akademik terkait regulasi diri dan dapat digunakan sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini merupakan informasi penting yang dapat digunakan sebagai upaya untuk membantu mengembangkan regulasi diri peserta didik berupa program bimbingan kelompok yang dapat diberikan bagi peserta didik di sekolah.

Bagi pendidik di Sekolah Menengah Atas (SMA) terutama guru Bimbingan dan Konseling, penelitian ini diharapkan mampu menjadi salah satu referensi untuk mengembangkan regulasi diri peserta didik. Selain itu, pendidik memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai regulasi diri serta mampu memberikan intervensi sesuai dengan kebutuhan peserta didik terkait regulasi dirinya.

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi untuk melaksanakan dan mengembangkan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan regulasi diri.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini mencakup berbagai aspek yang berfokus pada regulasi diri peserta didik di SMA. Subjek penelitian adalah peserta didik kelas XI SMAN 19 Bandung tahun ajaran 2024/2025. Fokus penelitian ini mengkaji gambaran umum regulasi diri peserta didik SMA yang hasilnya dijadikan landasan dalam penyusunan program bimbingan kelompok. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan metode deskriptif dengan desain *cross sectional survey*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner penelitian melalui *google formulir* yang disebarakan secara langsung kepada peserta didik untuk mengukur regulasi diri secara objektif. Penelitian ini dilaksanakan mulai dari bulan September hingga bulan Maret dengan melewati tahapan persiapan, pengumpulan data, analisis data dan penyusunan hasil.