

BAB I

PENDAHULUAN

Bab ini membahas hal-hal yang berkaitan dengan inti dan arah penelitian. Pada bab ini dipaparkan mengenai latar belakang, identifikasi dan rumusan masalah, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian.

A. Latar Belakang Penelitian

Masa remaja merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu, dan merupakan masa transisi yang diarahkan pada perkembangan masa dewasa yang sehat (Konopka, dalam Pikunas, 1976; Kaczman & Riva, 1996). Tanda masa remaja yaitu (1) berkembangnya sikap dependen kepada orang tua ke arah independen, (2) minat seksualitas; dan (3) kecenderungan untuk merenung atau memperhatikan diri sendiri, nilai-nilai etika, dan isu-isu moral (Salzman dan Pikunas, 1976). Erikson (Syamsu, 2014, hlm. 71) memandang pengalaman hidup remaja berada dalam keadaan *moratorium*, yaitu suatu periode saat remaja diharapkan mampu mempersiapkan dirinya untuk masa depan, selain mengenal dengan baik siapa dirinya.

Beberapa ahli mengemukakan mengenai tugas perkembangan remaja dalam kaitannya dengan kemandirian diantaranya adalah William Kay (Syamsu, 2014, hlm. 72) bahwa salah satu tugas perkembangan remaja adalah mencapai kemandirian secara emosional dari orangtua atau figur-figur yang mempunyai otoritas. Senada dengan Salzman (Syamsu, hlm. 16) masa remaja ditandai dengan berkembangnya sikap tergantung (*dependence*) kepada orangtua ke arah kemandirian/ kebebasan (*independence*). Diane (2008) juga mengatakan bahwa masa remaja tidak hanya ditandai dengan perkembangan seperti dimensi fisik, kompetensi kognitif dan sosial, tetapi juga kemandirian, harga diri dan intimasi. Para ahli di atas berpendapat bahwa kemandirian merupakan salah satu tugas perkembangan yang ada dan harus dicapai pada masa remaja.

Havigurst berpendapat bahwa perkembangan kemandirian adalah salah satu elemen transisi dari masa remaja ke masa dewasa (Marc J. Noom, Maja Dekovic, & Wim Meeus, 2001). Perkembangan kemandirian remaja ditunjukkan

dengan (1) membebaskan diri dari sikap dan perilaku yang kekanak-kanakan atau bergantung pada orangtua, (2) mengembangkan afeksi (cinta kasih) kepada orangtua, tanpa bergantung (terikat) kepadanya, dan (3) mengembangkan sikap respek terhadap orang dewasa lainnya tanpa bergantung kepadanya. Perkembangan kemandirian adalah suatu proses yang kompleks yang melibatkan beragam interaksi dan pengalaman manusia. Menurut Baumrind, perkembangan kemandirian dapat meningkat jika individu tersebut menganggap lingkungan di luar dirinya mendukung atau memeliharanya (Hilla J. Spear, & Pamela Kulbok, 2004).

Kemampuan mencapai kemandirian tidak serta merta tumbuh dan terbentuk begitu saja (Hurlock, 1996), tetapi diperoleh melalui pengalaman dari orang dewasa dan lingkungannya. Pada awal masa remaja, rata-rata mereka tidak memiliki pengetahuan untuk membuat keputusan yang tepat atau matang di semua bidang kehidupan. Keterbatasan pengetahuan remaja membutuhkan bantuan orang dewasa dalam membimbing mereka secara bijaksana untuk pengambilan keputusan secara mandiri. Seiring berjalannya waktu remaja akan memiliki kemampuan secara bertahap untuk mengambil keputusan secara matang. Ketidakmampuan remaja dalam mencapai tahap perkembangan awal dengan baik atau tidak maksimal, menyebabkan perkembangan berikutnya mengalami hambatan (Laursen & Collins, 2009; McElhaney dkk, 2009, dalam Santrock, 2012, hlm. 444).

Namun kemandirian juga terkadang dapat direfleksikan terutama dalam penegasan remaja terhadap keinginan-keinginan mereka, dan juga dalam memberikan alasan-alasan yang berorientasi pada diri. Secara umum penegasan diri diperlukan dalam situasi-situasi penting di masa depan remaja, seperti memilih jurusan di jenjang yang lebih tinggi serta dalam memilih teman dekat/pacar (Jean S. Phinney, dkk, 2005). Kartadinata (Desmita, 1999, hlm. 185) menyebutkan beberapa gejala ketidakmandirian remaja yang perlu mendapat perhatian dunia pendidikan, yaitu ketergantungan pada kontrol luar bukan karena niat sendiri yang ikhlas, sehingga mengarah pada perilaku formalistik, ritualistik, yang tidak konsisten; sikap tidak peduli pada lingkungan yang merupakan gejala

perilaku impulsif; sikap konformistik tanpa pemahaman dan mengorbankan prinsip, yang menimbulkan ketidakjujuran dalam berpikir dan bertindak.

Kemandirian merupakan isu penting pada masa remaja awal dimana salah satunya ditandai oleh kemampuan untuk membuat keputusan dan perilaku yang dewasa, seperti yang dikemukakan Nancy J Cobb (2007) berikut:

One of the major issues confronting early adolescent is to become more autonomous, to be more independent and responsible for their action. Autonomy takes a number of forms. Perhaps the most basic of this is simply choosing to be part of decision making process, asking to be treated as more adult. As adolescent, take part in this process, they come to feel more confident, about choice they make and their ability to do things on their own. (Sarjun, 2010, hlm. 84).

Data penelitian yang telah dilakukan oleh Mardiyanto (2004) terhadap peserta didik kelas XII SMA menggambarkan peserta didik bingung tidak dapat mengambil keputusan setelah lulus, dan dalam penelitian Budiman (2003), menunjukkan bahwa siswa mau membicarakan karir masa depannya jika diajak orang tua dan siswa memilih jurusan di jenjang SMA bukan hasil keputusan sendiri, melainkan ikut keputusan orang tua atau teman dekat. Hal ini dikarenakan kurangnya wawasan yang dimiliki siswa tentang kemandirian. Menurut Hill dan Holmbeck (Steinberg, 1992), remaja yang memiliki kemandirian perilaku memiliki kapasitas dalam menentukan pilihan dan mengambil keputusan tanpa ada pengaruh dari pihak lain. Kemampuan untuk membuat keputusan-keputusan dengan tidak bergantung dan menindaklanjuti keputusan-keputusannya dengan tindakan termasuk adanya perilaku yang termotivasi dari dalam merupakan definisi dari kemandirian perilaku (Deborah Friedman, 2009). Penelitian yang sama dilakukan oleh Ayad (2008: 83-86) terhadap 400 peserta didik SMKN di wilayah DKI Jakarta yakni siswa belum mampu mengambil keputusan untuk memilih karir setelah lulus sekolah karena tidak mendapatkan wawasan tentang kelanjutan studi. Hal ini dikarenakan peran guru BK/konselor sekolah belum berjalan secara maksimal dalam meningkatkan kemandirian peserta didiknya untuk pengambilan keputusan karir. Beberapa penelitian di atas menuntut peran sekolah yaitu salah satunya melalui layanan bimbingan dan konseling, karena salah satu tujuannya yaitu membantu siswa

untuk dapat merencanakan kegiatan penyelesaian studi, perkembangan karir dan kehidupannya di masa yang akan datang (Depdiknas, 2007, hlm 100).

Syamsu (2006, hlm. 54) mengemukakan beberapa alasan sekolah berperan penting bagi perkembangan kepribadian remaja, yaitu (1) sekolah memberikan pengaruh kepada anak secara dini, seiring dengan perkembangan konsep dirinya, dan (2) anak banyak menghabiskan waktunya di sekolah daripada di tempat lain di luar sekolah. Lingkungan pendidikan di sekolah harus menyediakan layanan yang membantu peserta didik untuk mencapai perkembangannya. Mendidik berarti bertindak secara bertujuan dalam mempengaruhi manusia, tindakan mendidik adalah pilihan moral dan bukan pilihan teknis belaka. Hal ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling tidak terlepas dari pendidikan, karena bimbingan dan konseling ada dalam pendidikan. (Kartadinata, 1998, hlm. 39).

Berdasarkan bukti-bukti yang dicapai dari hasil penelitian yang ada dan berbagai bentuk layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kemandirian peserta didik, maka dapat disimpulkan bahwa kemandirian merupakan aspek penting di dalam diri individu yang dapat dikembangkan dan dilatih. Kemandirian dapat dilatih melalui interaksi individu dengan lingkungan, dimana sekolah merupakan salah satu lingkungan peserta didik yang dapat mengembangkan kepribadiannya dan memfasilitasi mereka dalam mengembangkan kemandiriannya baik di dalam belajar maupun mengambil keputusan untuk pilihan karirnya untuk mencapai keberhasilan dalam hidupnya.

Remaja sebagai seorang individu yang sedang berada dalam proses berkembang atau menjadi, yaitu berkembang ke arah kematangan atau kemandirian. Untuk mencapai kematangan, remaja memerlukan bimbingan dan konseling karena mereka masih kurang memiliki pemahaman atau wawasan tentang dirinya dan lingkungannya juga pengalaman dalam menentukan arah kehidupannya (Siti Aisah, 2014). Secara khusus bimbingan dan konseling bertujuan untuk membantu siswa agar dapat mencapai tugas-tugas perkembangannya yang meliputi aspek pribadi-sosial, belajar (akademik), dan karir. Sepadan dengan salah satu asas dalam bimbingan dan konseling dimana siswa sebagai sasaran pelayanan bimbingan dan konseling diharapkan menjadi

individu-individu yang mandiri dengan ciri-ciri mengenal dan menerima diri sendiri dan lingkungannya, mampu mengambil keputusan, mengarahkan serta mewujudkan diri sendiri (Depdiknas, 2008, hlm. 205).

Upaya dalam meningkatkan kemandirian remaja di sekolah melalui layanan bimbingan dan konseling dapat dilakukan dengan bimbingan pribadi (Budhy Ramdhany, 2014), bimbingan kelompok (Amdani Sarjun, 2010), bimbingan belajar (2013), bimbingan pribadi sosial (Siti Aisah, 2014), konseling spiritual (Pupu Nurul, 2012). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan konseling kognitif perilaku, berdasarkan pendapat dari Mrunk (2006, hlm. 23) bahwa beberapa usaha dapat dilakukan untuk mengatasi masalah yang terkait dengan masalah kepribadian seperti kemandirian pada remaja diantaranya adalah dukungan sosial (dalam hal ini lingkungan memberi dukungan sosial kepada remaja), modifikasi atau konseling kognitif-perilaku, konseling kelompok, strategi kebugaran fisik serta strategi spesifik yang digunakan pada populasi tertentu seperti *play therapy* atau terapi naratif. Willets dan Crewell (Dobson, 2010) mengungkapkan bahwa konseling kognitif perilaku efektif digunakan remaja sebab banyak memberikan banyak kebebasan bagi remaja untuk mengontrol pikiran dan perilakunya sendiri.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, penulis memfokuskan penelitian untuk melihat keefektifan konseling kognitif-perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif yang dapat memfasilitasi peningkatan kemandirian remaja pada siswa kelas VIII SMP 2 Pangkalanbaru.

B. Identifikasi dan Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah diuraikan di atas mengidentifikasi bahwa konseling kognitif perilaku yang merupakan wilayah kajian dalam bimbingan dan konseling penting untuk mengembangkan kemandirian peserta didik. Sebagaimana yang diuraikan dalam UU SIKDIKNAS No.20 Tahun 2003, bahwa salah satu tujuan dari pendidikan adalah meningkatkan potensi manusia untuk menjadi mandiri. Kemandirian merupakan salah satu tugas perkembangan terutama bagi remaja yang sedang dalam proses mencari identitas diri. Kemandirian juga merupakan suatu

potensi yang dimiliki oleh setiap individu sehingga setiap individu mempunyai kesempatan dan kemampuan untuk mencapai kemandirian dalam rentang kehidupannya. Remaja yang mampu menyelesaikan tugas perkembangan dengan baik dalam hal ini yaitu kemampuan untuk mandiri, maka remaja tersebut juga mampu menyelesaikan tugas perkembangan selanjutnya dengan baik pula. Steinberg (1993, hlm. 288) menyatakan bahwa individu yang mandiri yaitu mampu mengelola diri sendiri merupakan salah satu tugas perkembangan yang mendasar pada remaja, disebut mendasar karena pencapaian kemandirian remaja sangat penting artinya dalam rangka menjadi individu yang dewasa.

Havighurs (Steinberg, 1993) menjelaskan dalam masyarakat, baik remaja maupun orangtua merasa takut, cemas, dan bingung untuk mengatasi tugas perkembangan kemandirian ini. Secara psikologis mereka mengalami *ambivalensi* (mendua). Di satu sisi, remaja ingin berkembang secara independen (mandiri), namun di sisi lain – dengan melihat dunia dewasa yang asing dan rumit – mereka masih ingin mendapatkan kenyamanan hidupnya di bawah perlindungan atau kasih sayang orangtua. Sama halnya dengan orangtua, di satu pihak mereka menginginkan anaknya berkembang mandiri, namun di pihak lain mereka merasa khawatir untuk melepaskannya, karena melihat anaknya belum tahu apa-apa dan kurang berpengalaman. Hal inilah yang menyebabkan lemahnya kemandirian remaja, karena remaja mengalami keterbatasan di dalam menyatakan keinginan-keinginan dan keputusan yang berorientasi pada diri. Kemandirian itu sendiri menuntut suatu kesiapan individu, baik kesiapan fisik maupun emosional untuk mengatur, mengurus dan melakukan aktivitas atas tanggung jawabnya sendiri tanpa banyak menggantungkan diri pada orang lain. Mengingat masa remaja merupakan ambang masa dewasa, dimana tuntutan masa dewasa sudah semakin berat sehingga remaja harus bertanggung jawab pada diri, keluarga, dan masyarakat.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan, data yang diperoleh di SMP 2 Pangkalanbaru dalam tahun ajaran 2014/2015 adalah lebih dari 75 % siswa kelas IX tidak yakin akan cita-cita mereka dan

kemana mereka akan melanjutkan sekolah setelah lulus nanti. Siswa sangat kesulitan dalam mengambil keputusan untuk masa depannya dan kemudian mengikuti keputusan serta pilihan dari orang tua, saudara atau teman-temannya. Kemudian laporan guru piket atau wali kelas, hampir setiap pagi didapati siswa yang mengerjakan tugas atau pekerjaan rumah di sekolah sebelum jam pelajaran dimulai baik dengan mengerjakan sendiri secara bersama atau dengan melihat pekerjaan temannya. Siswa juga kesulitan untuk mengerjakan tugas mereka sendiri tanpa bertanya atau melihat jawaban/pekerjaan temannya walaupun sudah ditegur atau diberi sanksi oleh guru. Sekalipun ada beberapa siswa yang dianggap oleh guru mampu mengerjakan pekerjaan tugas yang diberikan berdasarkan nilai yang diperolehnya, namun karena rasa tidak percaya diri yang dimiliki lebih besar sehingga siswa lebih membutuhkan bantuan teman-temannya dalam menyelesaikan pekerjaan tersebut. Perilaku-perilaku siswa tersebut dapat dikategorikan kurang mandiri karena siswa masih belum dapat mengambil keputusan sendiri dan masih bergantung pada lingkungannya terutama dalam memilih alternatif pemecahan masalah, kemudian merasa tidak mampu dan belum percaya diri dalam menyelesaikan tanggung jawab pribadinya.

Usaha yang dapat dilakukan ke arah peningkatan kemandirian dapat dilakukan dengan memberikan intervensi dalam bentuk bimbingan dan konseling. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif, dengan pertimbangan bahwa siswa ini cenderung memiliki pikiran yang negatif diri sehingga diperlukan perbaikan pada pola pikir yang irasional ataupun yang negatif terhadap diri sendiri. Kemudian terjadi perubahan perilaku yang memungkinkan siswa hidup lebih produktif dan mengembangkan seluruh potensi yang dimiliki seperti dalam pengambilan keputusan untuk masalah pribadi, sosial, belajar maupun karir.

Konseling kognitif perilaku merupakan salah satu pendekatan konseling yang bertujuan mengubah perilaku *overt* (tampak jelas) dan *covert* (tersembunyi) dengan mengaplikasikan metode kognitif dan metode perilaku (Dobson dan Block dalam Safino, 1996). Perubahan perilaku dapat terjadi

bila diikuti dengan perubahan kognitif seseorang (Kendall dan Hollon dalam Maag, 2004). Anak dan remaja perlu meningkatkan kesadaran akan kesalahan berfikirnya sehingga mereka akan memahami efek pikiran tersebut terhadap perilaku dan perasaannya Stallard (2004). Konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dimaksudkan sebagai salah satu alternatif guru BK/ konselor dalam memfasilitasi peserta didik untuk meningkatkan kemandiriannya. Hal ini tentunya diperlukan agar peserta didik dapat membantu mengatasi permasalahannya sehingga mengalami perkembangan diri yang optimal.

McKay dan Fanning (Guindon, 2010) menjelaskan teknik restrukturisasi kognitif membantu individu untuk memahami distorsi kognitif (kesalahan berfikir) atau berfikir secara negatif, seperti menganggap diri tidak mampu dalam mengerjakan tugas yang diberikan walaupun memiliki motivasi yang besar terhadap sekolah, kemudian adanya ketidakmampuan mengambil keputusan untuk menyelesaikan masalah, serta ketidakmampuan dalam memutuskan karir sendiri atau mengambil keputusan untuk studi lebih lanjut dengan jurusan yang diminati sesuai dengan bakat dan minatnya. Dengan teknik restrukturisasi kognitif, siswa dapat memperbaiki pikiran yang irasional atau tidak adaptif atau negatif menjadi realistis (McKay dan Fanning, 2000).

C. Rumusan Masalah dan Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi masalah, pertanyaan umum sebagai arahan perumusan masalah dalam penelitian adalah **“Apakah konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk meningkatkan kemandirian siswa?”**

Dari pertanyaan umum, dihasilkan tiga pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Seperti apakah gambaran kemandirian siswa kelas VIII SMP 2 Pangkalanbaru Tahun Pelajaran 2015/2016?

2. Bagaimanakah pendekatan konseling kognitif-perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dapat meningkatkan kemandirian bagi siswa kelas VIII SMP 2 Pangkalanbaru Tahun Pelajaran 2015/2016?
3. Bagaimana implementasi konseling kognitif-perilaku berdasarkan gambaran tingkat kemandirian siswa kelas VIII SMP 2 Pangkalanbaru Tahun Pelajaran 2015/2016?

D. Tujuan Penelitian

Secara umum tujuan penelitian adalah menghasilkan untuk mengetahui apakah konseling kognitif-perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk meningkatkan kemandirian siswa.

Secara khusus tujuan penelitian adalah untuk mengkaji secara empiris hal-hal berikut:

1. Profil tingkat kemandirian siswa kelas VIII SMP 2 Pangkalanbaru Tahun Pelajaran 2015/2016.
2. Pendekatan konseling kognitif-perilaku berdasarkan gambaran tingkat kemandirian siswa di kelas VIII SMP 2 Pangkalanbaru Tahun Pelajaran 2015/2016.
3. Keefektifan pendekatan konseling kognitif-perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan kemandirian pada siswa kelas VIII SMP 2 Pangkalanbaru Tahun Pelajaran 2015/2016.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat yang positif bagi pengembangan teoretis maupun praktis. Secara teoretis manfaat penelitian ini adalah sebagai sumbangan pengetahuan dan informasi dalam meningkatkan kemandirian remaja agar dapat melewati tugas perkembangan remaja dengan baik menggunakan teknik konseling.

Sedangkan secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Menjadikan sebagai panduan berupa langkah-langkah teknis layanan dengan pendekatan konseling kognitif-perilaku terhadap peningkatan kemandirian siswa di sekolah.
2. Hasil penelitian ini juga diharapkan untuk guru BK dapat membuat atau menyusun program melalui teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan kemandirian siswa
3. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi yang berkaitan dengan kemandirian dan *restrukturisasi kognitif* sebagai teknik untuk meningkatkan kemandirian siswa