

BAB I PENDAHULUAN

Pada bab satu akan dipaparkan mengenai latar belakang masalah, identifikasi rumusan masalah, tujuan, manfaat penelitian serta sistematika penulisan berdasarkan pedoman karya ilmiah pada Universitas Pendidikan Indonesia.

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja (*adolescense*) merupakan salah satu fase perkembangan individu sepanjang rentang kehidupan. Masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Mencari jati diri dan ingin mencapai kemandirian seperti orang dewasa, tetapi belum memiliki pemikiran matang dan masih bergantung terhadap orang tua. Remaja adalah individu yang sedang berada dalam proses berkembang atau menjadi (*becoming*), mengalami pertumbuhan pesat secara fisik, psikis, emosi, sikap, dan perilaku (Hurlock, 1999, hlm. 207).

Proses perkembangan remaja tidak terlepas dari pengaruh lingkungan, keluarga, dan sosial. Santrock (2007, hlm. 22) menyebutkan transisi dari masa kanak-kanak ke masa remaja melibatkan sejumlah perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional. Senada dengan paparan Yusuf (2014, hlm. 8) karakteristik perkembangan remaja meliputi aspek fisik, intelektual (kognitif), emosi, sosial, kepribadian dan kesadaran beragama. Perubahan yang terjadi dari lingkungan sangat mempengaruhi pola pikir (*mindset*), gaya hidup (*life style*) dan perilaku.

Sejalan dengan perubahan-perubahan yang terjadi dalam diri, remaja dihadapkan pada tugas-tugas perkembangan yang berbeda dari tugas pada masa kanak-kanak. Tugas yang harus dijalani dan diselesaikan dengan baik sebagai bentuk pencapaian kepuasan, kebahagiaan dan penerimaan dari lingkungan. Apabila tugas tersebut diselesaikan dengan baik akan memudahkan individu dalam menjalani tugas-tugas pada fase berikutnya.

Kartadinata menyatakan standar kompetensi peserta didik mencakup: (1) landasan hidup religius, (2) landasan perilaku etis, (3) kematangan emosi, (4) kematangan intelektual, (5) kesadaran tanggung jawab sosial, (6) kesadaran gender, (7) pengembangan pribadi, (8) wawasan dan kesiapan karir, (9)

kematangan hubungan dengan teman sebaya, dan (10) kesiapan diri menikah dan berkeluarga (Depdiknas, 2008, hlm. 253-258).

Salah satu kompetensi yang harus dimiliki oleh remaja adalah pengembangan pribadi, yaitu pengembangan pemahaman diri, mengenal kemampuan dan keinginan, serta kesadaran diri yang positif. Pengembangan pribadi mencakup kemampuan mengendalikan diri atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip dan falsafah hidup (Yusuf, 2011, hlm. 198). Pengembangan pribadi menjadi aspek yang perlu diperhatikan, karena perkembangan pribadi individu sangat menentukan pembentukan kepribadian yang utuh. Salah satu cara untuk mencapai kepribadian yang utuh, individu harus memiliki salah satu unsur kepribadian penting yaitu kemampuan mengatur diri (*self-regulation*) (Pikunas, 1969, hlm. 231). Zimmerman (2000, hlm. 14) mendefinisikan regulasi diri sebagai keseluruhan usaha yang melibatkan proses mengatur pikiran, perasaan, dan perilaku dalam penentuan dan pencapaian tujuan. Secara konseptual individu adalah kunci utama dalam perubahan, maka regulasi diri menjadi proses utama sebagai fungsi perubahan manusia. Idealnya, individu yang memiliki kemampuan regulasi diri akan tumbuh menjadi pribadi yang mampu mengatur diri secara psikis, emosi dan perilaku, sehingga pencapaian tugas perkembangan menjadi optimal.

Posner & Rothbart (dalam Gestsdottir, 2008, hlm. 203) menyebutkan pemahaman terhadap regulasi diri menjadi tujuan penting dalam memahami perkembangan individu. Keberadaan aspek regulasi diri remaja menjadi suatu unsur kepribadian penting yang harus dikembangkan. Selaras dengan pentingnya perkembangan identitas diri dan penyesuaian diri remaja (Santrock, 2007, hlm. 205). Individu yang memiliki regulasi diri tinggi adalah individu yang terkendali, terencana, mengendalikan diri, mengutamakan tugas dan kewajiban, mencapai tujuan serta mampu mengendalikan dorongan-dorongan diri sendiri. Menjadi bagian dari tugas perkembangan mendasar pada remaja, disebut mendasar karena pencapaian tugas perkembangan secara baik akan memudahkan individu melaksanakan tugas perkembangan yang lain dan menjadi individu yang dewasa. Kondisi yang menuntut remaja untuk memiliki pengaturan diri secara baik.

Moilanen (2007, hlm. 837) menyatakan regulasi diri pada tingkatan tinggi dapat diamati dengan indikator terbentuknya perilaku positif seperti perilaku

prososial dan pencapaian akademik secara positif. Tumbuh menjadi pribadi yang terkendali, terkontrol, memiliki tujuan, optimis, mampu menyesuaikan diri, bertanggung jawab, mandiri, meningkatkan prestasi, berperilaku positif serta terbentuknya *self-fulfilness* yang baik sehingga mampu mencapai kehidupan yang lebih berguna dan bahagia (Widjaja, 2014; Danica, 2013; Duckworth, 2011; Kitsantas, 2008; Nasiati, 2014). Menjadi bagian dari karakteristik pembelajaran sosial dalam mengembangkan kedisiplinan serta meningkatkan tujuan untuk mencapai kesuksesan (Bear, 2008; Duckworth, 2011). Individu yang memiliki regulasi diri tinggi, akan mudah mengatur dan mengelola diri secara kognitif, emosi dan perilaku. Menjalankan tugas perkembangan dengan tanggung jawab, disiplin, patuh pada peraturan, tidak membolos, tidak membuat kerusuhan, dan tidak terlambat dalam melaksanakan tugas.

Berbeda dengan individu yang memiliki kemampuan mengatur diri rendah, cenderung berperilaku tidak disiplin, efikasi rendah, tidak berminat, terlambat mengerjakan tugas, tidak memiliki tujuan yang jelas, salah suai (*maladjustment*) dan tidak mampu mengatur dan mengendalikan diri secara baik dan tepat (Zimmerman dalam Susetyo, 2012).

Regulasi diri remaja sangat dipengaruhi oleh aspek kognitif, belajar dan lingkungan. Menjadi dasar dari proses sosialisasi karena berhubungan dengan seluruh domain yang ada dalam perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional (Chung & Yun, 2011, hlm. 22). Bagaimana individu mampu mengatur dirinya sendiri, mempengaruhi tingkah lakunya dengan cara mengatur lingkungan, menciptakan dukungan kognitif, serta mengadakan konsekuensi bagi tingkah lakunya sendiri.

Remaja dituntut untuk mampu mengatur, menyesuaikan diri, mengambil keputusan, bertanggung jawab dan mandiri. Tidak mudah bagi remaja untuk mengatur dan mengendalikan diri dalam masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa disebabkan remaja bukan anak-anak yang berada dibawah kendali orang dewasa dan juga bukan orang dewasa yang sudah mencapai kematangan dalam berpikir dan bertindak. Hall (dalam Ohlsen, 1977, hlm. 176) menyebutkan masa remaja sebagai masa *strom and stress*. Sedangkan Hurlock menyebutnya sebagai masa paling emosional.

Faktor yang mempengaruhi perkembangan regulasi diri adalah kelekatan, komunikasi dan pola asuh orang tua. Bagi anak, orang tua adalah contoh pembelajaran pertama dalam proses regulasi diri. Sikap asertif dan kepercayaan diri orang tua menjadi penunjang perkembangan regulasi diri pada anak. Pemberian dukungan, tanggung jawab dan kehangatan adalah cara mewujudkan kepercayaan diri anak dalam mencapai suatu tujuan. Ketika orang tua tidak memiliki kemampuan untuk mengontrol diri, mengakibatkan frustrasi yang berujung pada timbulnya masalah perilaku (*problem behavior*). Kondisi tersebut dapat mengakibatkan minimnya kemampuan mencapai tujuan yang dimiliki anak (Lynn, 2011, hlm. 5).

Tidak semua remaja memiliki nasib yang baik, sebagian dari mereka menghabiskan masa remaja di rumah singgah ataupun panti sosial. Berdasarkan data yang diperoleh dari Kemensos RI (Kementerian Sosial Republik Indonesia) tahun 2010, jumlah anak terlantar di Indonesia masih mencapai 5,4 juta jiwa. Biasanya anak-anak yang ditelantarkan atau tidak memiliki orangtua dimasukkan ke dalam panti asuhan (Putri, 2013, hlm. 1).

Individu yang tinggal di panti sosial berasal dari berbagai latar belakang masalah. Harus berbagi “tempat” dengan remaja lain yang senasib. Perhatian dan kasih sayang dari pengasuh sebagai orang tua pengganti tidak sepenuhnya didapatkan, terlebih jika memang tempat yang ditempati dengan jumlah yang banyak. Tinggal di panti dengan segala aturan yang ketat mengharuskan individu mampu mandiri, disiplin dan mengatur diri dengan baik. Tujuannya agar menghasilkan individu yang disiplin, bertanggung jawab, teratur dan mampu mengelola diri dengan baik, tanpa ada keterpaksaan.

Rumah Panti Sosial Asuhan Anak (RPSAA) merupakan salah satu panti sosial yang terletak di Ciumbuleuit, Kota Bandung. Anak asuh RPSAA terdiri dari anak yatim, anak yatim piatu, anak jalanan, dan anak dengan ekomoni tidak mampu. Sebagai lembaga sosial yang memiliki tujuan kesejahteraan anak, lembaga mempunyai kegiatan sebagai upaya pengembangan yaitu: bimbingan fisik, bimbingan mental spiritual, bimbingan sosial, bimbingan keterampilan dan bimbingan belajar. Kegiatan tersebut belum memenuhi pencapaian yang optimal

dalam pengembangan anak asuh, sehingga muncul beberapa masalah baik terkait masalah personal maupun hubungan dengan sesama (Arvita, 2015, hlm.4).

Hasil pengamatan peneliti di Rumah Panti Sosial Asuhan Anak (RPSAA), Ciumbuleuit Kota Bandung menunjukkan beberapa anak asuh memperlihatkan indikator regulasi diri yang belum optimal. Mereka terlihat kurang bersemangat dan kurang berminat terhadap kegiatan di panti. Diperkuat dengan hasil wawancara dengan salah satu pekerja sosial, bahwa fenomena yang sering terjadi adalah kurangnya kemampuan mengatur diri, yaitu kurangnya kedisiplinan dan rasa tanggung jawab, kurang patuh terhadap peraturan panti, terlambat dalam mengikuti kegiatan, kurangnya minat mengikuti kegiatan, dan kurangnya motivasi belajar. Permasalahan tersebut sering terjadi dan merupakan masalah yang harus segera ditindaklanjuti. Apabila kondisi tersebut masih terjadi, maka situasi dan kondisi pembinaan remaja tidak akan berjalan secara efektif dan efisien.

Pelayanan yang diberikan di RPSAA lebih ditekankan pada pengembangan fisik dan spiritual. Pengembangan aspek psikis dan kepribadian diberikan bersifat kuratif oleh tenaga psikolog sesuai dengan kebutuhan. Berdasarkan kebutuhan, pelayanan di panti tidak hanya mencakup satu aspek saja, tetapi mencakup aspek fisik, psikis, spiritual dan sosial. Pelayanan berbagai aspek tersebut dapat menunjang perkembangan individu secara komprehensif dan *wellness*. Selaras dengan tujuan Dinas Sosial dan lembaga sosial lain dalam rangka mengembangkan potensi anak asuhnya menjadi pribadi yang disiplin, optimis, mandiri dan mampu berperilaku baik sesuai dengan nilai dan norma dalam kehidupan sosial (Hidayat, 2013, hlm. 2).

Permasalahan anak usia remaja merupakan tanggung jawab bersama, karena remaja hidup di berbagai lingkungan yaitu keluarga, masyarakat dan lembaga. Apabila dalam ranah pendidikan yang bertanggung jawab terhadap peserta didik adalah guru dan guru bimbingan dan konseling, maka dalam lembaga sosial yang bertanggung jawab terhadap anak asuh adalah pekerja sosial, tenaga psikolog, tenaga bimbingan dan konseling dan staf lembaga (Gibson, 2011, hlm. 176). Ruang lingkup kerja bimbingan dan konseling menjadi semakin meluas dan tidak hanya di lingkup pendidikan.

Perkembangan regulasi diri remaja menjadi kompetensi penting yang harus dimiliki, khususnya bagi remaja yang tinggal di lingkungan tanpa kontrol sepenuhnya dari orang tua dan lingkungan dengan peraturan dan tata tertib yang ketat, seperti panti sosial maupun lembaga sosial. Pengembangan regulasi diri dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang mengacu pada kesadaran dan refleksi diri. Sedangkan faktor eksternal mengacu pada kontribusi dan respon lingkungan sosial.

Pengembangan aspek psikologis seperti pengembangan regulasi diri dapat dilakukan melalui bimbingan dan konseling. Salah satu strategi bimbingan dan konseling adalah layanan bimbingan. Shertzer dan Stone (dalam Yusuf, 2011, hlm. 6) mengartikan bimbingan sebagai proses pemberian bantuan kepada individu agar mampu memahami diri dan lingkungan.

Penelitian difokuskan pada pengaruh faktor eksternal yang mengacu pada pengaruh dan respon sosial terhadap pengembangan regulasi diri. Berdasarkan kebutuhan pengembangan regulasi diri remaja, penulis mengkaji dengan detail tentang efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* dalam mengembangkan regulasi diri remaja di panti sosial. Sehingga strategi bimbingan kelompok dapat memberikan dampak positif dalam pengembangan pengetahuan, kesadaran diri, penerimaan diri, pengendalian diri, interaksi sosial, serta pencapaian tujuan positif yang dipertahankan pada fase perkembangan selanjutnya. Remaja akan tumbuh menjadi individu yang memiliki optimisme, kedisiplinan, kontrol diri yang baik, bertanggung jawab, mandiri dan memiliki kematangan kepribadian secara utuh dalam menjalani kehidupan.

1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah

Regulasi diri berkaitan dengan bagaimana individu mampu mengatur diri dengan perpaduan aspek internal diri dan lingkungannya untuk mencapai target yang diinginkan. Dipengaruhi oleh faktor instrinstik dan dukungan sosial. Aspek yang terkandung dalam regulasi diri mencakup aspek pikiran, emosi dan perilaku sebagai suatu kesatuan proses regulasi diri (Zimmerman, 2000, hlm. 14).

Penelitian Chung (2011, hlm. 22) membuktikan regulasi diri dapat dipengaruhi oleh intervensi luar. Strategi dan pembelajaran kolaboratif, membuat

proses belajar lebih eksplisit dan secara aktif mendorong pengembangan regulasi diri. Sekian banyak pengaruh lingkungan terhadap pengembangan regulasi diri, umpan balik adalah salah satu yang paling penting. Umpan balik (*feedback*) internal mengacu pada kesadaran individu pada usaha dan hasil dari kegiatan yang telah dilakukan. Sedangkan (*feedback*) eksternal mengacu pada kontribusi teman sebaya (sebagai kelompok kolaboratif) dan respon lingkungan sosial (Carver & Scheier, 2000, hlm. 42-43).

Berdasarkan beberapa strategi bimbingan dan konseling, salah satu strategi yang dapat diterapkan dalam ranah sosial adalah bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok dipandang tepat sebagai usaha pengembangan regulasi diri remaja agar memiliki berbagai wawasan tentang regulasi diri secara baik. Bimbingan kelompok digunakan dengan alasan pendekatan kelompok dianggap efisien dalam menangani masalah yang dianggap sama, efisiensi waktu dan penanganan masalah secara bersama-sama. Menurut Rusmana (2009) bimbingan kelompok dapat didefinisikan sebagai suatu proses pemberian bantuan kepada individu melalui suasana kelompok yang memungkinkan setiap anggota untuk belajar berpartisipasi aktif dan berbagi pengalaman dalam upaya pengembangan wawasan, sikap atau keterampilan yang diperlukan dalam upaya mencegah timbulnya masalah atau upaya pengembangan pribadi. Corey (dalam Djiwandono, 2005, hlm. 259) menjelaskan bimbingan kelompok didefinisikan sebagai suatu dinamika, proses antar pribadi yang memusatkan pada pikiran sadar, perasaan dan tingkah laku dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok sangat efektif untuk memperoleh informasi dari individu, menerima dukungan sosial, mengembangkan makna dari permasalahan yang ada, memperoleh keterampilan, dan berperilaku yang adaptif dengan cara mengatasi permasalahan.

Pemilihan bimbingan kelompok dengan alasan strategi kelompok dianggap efisien dalam menangani masalah yang dianggap sama, efisiensi waktu dan penanganan masalah secara bersama-sama. Strategi kelompok seperti *growth group* efektif dilakukan untuk mengembangkan pengalaman, rasa memiliki, kemampuan praktis, umpan balik, belajar dari pengalaman orang lain, perkiraan dalam hidup dan komitmen yang kuat (Jacobs, 1944, hlm. 6).

Bimbingan kelompok untuk meningkatkan regulasi diri dapat menggunakan beberapa metode seperti *exercises*, pemodelan (*modelling*) dan *coping* (Baumeister, 2006, hlm. 1780; Ford, 2013, hlm. 1). Hasil penelitian Baumeister (2006, hlm. 1773) menyatakan regulasi diri sebagai suatu kekuatan dapat dikembangkan dengan metode *exercises*. Individu yang melakukan suatu hal secara terus menerus akan berpengaruh menjadi kebiasaan, mengembangkan wawasan dan pemahaman serta proses kepribadian lainnya. Teknik latihan (*exercises*) merupakan kontrol dari proses perkembangan kognitif individu (Jezegou, 2013, hlm. 184).

Peneliti menggunakan teknik *group exercises* (latihan kelompok) diorientasikan pada beberapa aktivitas terstruktur dan terencana. Adapun jenis latihan meliputi: menulis (*written*), gerak (*movement*), lingkaran (*rounds*), dyad dan triad, *creative props*, seni dan kerajinan tangan (*arts and crafts*), fantasi, bacaan umum, umpan balik, kepercayaan (*trust*), experiential, keputusan kelompok, dan sentuhan (*touching*) (Jacobs, 1994, hlm. 219). Pada proses pelaksanaan konseli dibantu memperoleh informasi, motivasi, pembangkitan emosi dan fungsi pemberian nilai yang diharapkan mampu untuk mengembangkan pengendalian, pemahaman diri serta memahami faktor eksternal sebagai pendorong mencapai tujuan.

Fokus masalah dalam penelitian adalah pengembangan regulasi diri yang dipengaruhi oleh faktor eksternal yang mendorong berkembangnya regulasi diri sebagai unsur kepribadian. Rumusan masalah penelitian adalah apakah bimbingan kelompok dengan pendekatan *group exercises* efektif untuk meningkatkan regulasi diri remaja di Rumah Panti Sosial Asuhan Anak Ciumbuleuit, Kota Bandung.

1.3 Hipotesis Penelitian

Hipotesis deskriptif penelitian yang diajukan adalah:

H₀ : Bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* tidak efektif dalam mengembangkan regulasi diri remaja.

H₁ : Bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* efektif dalam mengembangkan regulasi diri remaja.

Adapun hipotesis statistik yang diuji pada penelitian adalah:

$$H_0 : \mu_{eksperimen} = \mu_{kontrol}$$

$$H_1 : \mu_{eksperimen} > \mu_{kontrol}$$

Dasar pengambilan keputusan dilakukan dengan cara membandingkan skor *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yaitu mengukur perbandingan probabilitas nilai Sig dengan *alpha* ($\alpha = 0.05$) dengan kriteria sebagai berikut: apabila nilai sig < 0.05 maka H_0 ditolak, sebaliknya apabila nilai Sig > 0.05 , maka H_0 tidak ditolak.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, secara umum tujuan penelitian adalah mengetahui efektivitas bimbingan kelompok dengan pendekatan *group exercises* untuk pengembangan regulasi diri remaja di Rumah Panti Sosial Asuhan Anak Ciumbuleuit, Kota Bandung. Secara khusus penelitian menghasilkan panduan bimbingan kelompok untuk pengembangan regulasi diri remaja di panti sosial.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat praktis penelitian adalah hasil penelitian dapat digunakan oleh guru bimbingan dan konseling, konselor, pekerja sosial dan praktisi lembaga sosial sebagai pedoman dalam mengembangkan regulasi diri remaja dalam pendidikan formal, informal maupun non-formal. Diharapkan dapat memberikan kontribusi solutif dan inovatif bagi instansi terkait (panti sosial) dalam upaya peningkatan mutu pelayanan individual anak panti dalam mengembangkan potensi diri.

1) Pengasuh dan Pekerja Sosial.

Pengasuh dan pekerja sosial dapat memanfaatkan hasil penelitian sebagai pedoman untuk meningkatkan regulasi diri anak asuh melalui strategi bimbingan kelompok.

2) Instansi Terkait

Instansi terkait seperti yayasan dan Dinas Sosial dapat menjadikan hasil penelitian sebagai acuan pengembangan program pada aspek psikis anak asuh khususnya regulasi diri melalui strategi bimbingan kelompok.

1.6 Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan berpedoman pada buku panduan penulisan karya ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia tahun 2015. Laporan penelitian terdiri dari lima bab. Bab satu merupakan pendahuluan yang menjelaskan tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan. Bab dua merupakan landasan teori yang menguraikan dengan jelas terkait regulasi diri, kondisi regulasi diri remaja panti sosial, bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* dan penelitian terdahulu yang relevan. Bab tiga merupakan bagian dari metode penelitian yang menguraikan terkait desain dan metode penelitian, populasi dan sampel penelitian, definisi operasional variabel, instrumen penelitian, prosedur penelitian dan teknik analisis data.

Bab empat adalah bab yang mengurai tentang hasil temuan penelitian yaitu terkait proses pelaksanaan intervensi dan hasil uji empiris bimbingan kelompok dengan pendekatan *group exercises* untuk pengembangan regulasi diri remaja di Rumah Perlindungan Sosial Asuhan Anak Ciumbuleuit Kota Bandung serta uraian pembahasan hasil penemuan penelitian. Bab terakhir adalah bab lima yaitu bab yang mengurai tentang kesimpulan dan rekomendasi penelitian.