

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang memungkinkan penyebaran informasi secara semesta, bukan hanya dapat memberikan kepuasan dalam memenuhi rasa ingin tahu, meningkatkan rasa saling menghargai, memberikan kemungkinan berpikir dengan cara yang berbeda yang tidak bersifat linier, mengembangkan wawasan, tetapi juga dapat merupakan malapetaka. Pengetahuan-pengetahuan baru ternyata dapat menggoyahkan kesadaran masyarakat, merusak kepercayaan, menggeser nilai-nilai bahkan menghancurkan tradisi-tradisi yang menjadi pegangan masyarakat. Dengan demikian diakui bahwa peningkatan informasi semesta dapat menimbulkan konflik yang membingungkan pada setiap individu (Calhoun & Acocella, 1995: 5-18), sebab dapat menciptakan keraguan tentang dirinya, kepercayaan yang selama ini dianutnya, dan nilai-nilai yang menjadi tuntunan dalam hidupnya.

Perkembangan informasi semesta dapat mempercepat perkembangan demokrasi, industrialisasi, pendidikan, dan perubahan struktur kelas sosial. Situasi ini memungkinkan individu bebas meningkatkan pengharapan hidup, dan dapat menjadi sumber motivasi untuk mencapai tingkat kehidupan yang lebih baik, tetapi dapat juga menyebabkan individu tidak akan pernah merasa puas dengan apa yang telah dicapainya. Dengan kata lain, situasi kehidupan tersebut dapat memungkinkan individu menjadi insan yang serakah, yang mungkin berani melakukan perilaku sosial menyimpang, yaitu perilaku yang tidak sesuai dengan nilai-nilai yang berlaku dalam masyarakat (Calhoun & Acocella, 1995: 10).

Meningkatnya kebebasan individu memungkinkan setiap individu mempunyai kebebasan merencanakan hidupnya dan menentukan sendiri

upaya-upaya untuk mencapainya. Namun kebebasan tersebut dapat juga menyebabkan kebingungan dalam menentukan pilihan atau perencanaan hidup, sebab pertimbangan dalam menetapkan keputusan seolah-olah hanya bersumber pada kekuatan pikiran. Kebudayaan yang berisi nilai-nilai dan adat istiadat, yang biasanya dijadikan sebagai tuntunan dalam pengambilan keputusan, tidak lagi dapat dijadikan pedoman yang utuh. Nilai-nilai tersebut sudah mengalami pergeseran-pergeseran. Dengan demikian, keputusan individu dalam menentukan pilihan sepenuhnya menjadi tanggungjawab sendiri (Calhoun & Acocella, 1995: 12).

Paparan di atas menggambarkan bahwa perkembangan ilmu dan teknologi yang luar biasa pesat, bukan hanya mendatangkan kesejahteraan, tetapi juga dapat menimbulkan kekacauan dalam segala bidang kehidupan, yang mungkin akan sulit diatasi. Situasi ini merupakan suatu aspek transformasi budaya yang selalu diawali dengan kekacauan yang berbentuk penyimpangan sosial, kejahatan tindak kekerasan, meningkatnya penyakit mental, menganggap orang lain selalu salah, di samping meningkatnya pemujaan keagamaan. Transformasi ini tidak dapat dicegah melainkan harus disambut sebagai pelarian dari kekacauan, penderitaan dan kebekuan. Secara psikologis, perubahan-perubahan situasi kehidupan pasti selalu menimbulkan lingkungan baru yang mengandung stres, dari yang paling ringan hingga yang paling berat. Dinamika dan pesatnya perkembangan ilmu dan teknologi menimbulkan perubahan-perubahan situasi kehidupan yang cepat dan sering tanpa diduga. Hingga batas tertentu, stres merupakan suatu faktor yang mendorong manusia untuk berupaya menyesuaikan diri dengan situasi lingkungannya secara efektif, agar dapat mengatasi masalah-masalah hidupnya (Holmes & Matsuda dalam Kobasa, 1979: 2; Calhoun & Acocella, 1995: 12). Perlu diingat juga bahwa stres yang berat tidak selalu timbul karena perubahan-perubahan yang negatif, misalnya tidak naik

kelas, putus persahabatan, diberhentikan dari pekerjaan, dan sebagainya, tetapi dapat pula timbul karena perubahan atau peristiwa positif, misalnya pernikahan, memperoleh jabatan baru yang lebih tinggi (Holmes & Rahe, 1967 dalam Kobasa, 1979: 2) atau menjadi juara sekolah. Itulah sebabnya dikatakan bahwa kehidupan modern yang sifatnya sangat dinamis selalu ditandai dengan stres secara terselubung (Toffler, 1974: 11-51; Brodsky, 1977: 133-138). Karena tingginya dinamika dan pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, stres yang ditimbulkan dalam kondisi kehidupan dewasa ini, ternyata lebih banyak dan lebih rumit dari pada yang terjadi sebelumnya. Di dalamnya terkandung situasi-situasi kehidupan yang kaya stres (*stressful life events*), yaitu perubahan-perubahan atau peristiwa-peristiwa yang menimbulkan situasi kehidupan baru yang menuntut penyesuaian kembali kegiatan, sikap, dan pikiran yang telah biasa dilakukan seseorang (Kobasa, 1979: 2). Oleh karena itu, manusia pada era kesemestaan seperti dewasa ini, sangat rentan untuk terserang keputusasaan dan berbagai akibat stres yang terlalu berat yang kadang-kadang terjadi sangat mendadak. Dari berbagai penelitian diperoleh gambaran bahwa stres yang berat dan terus menerus atau timbulnya mendadak, dapat mengakibatkan gangguan fisik (Holmes & Matsuda, 1974: 68), dan keadaan putus asa yaitu keadaan kelelahan emosional dan fisik yang berat yang ditandai dengan ketidakberdayaan dan kehilangan harapan serta ketiadaan gairah hidup (Calhoun & Acocella, 1995: 13).

Ketika norma-norma dalam masyarakat menjadi terjungkir-balik, yang memungkinkan manusia sulit mentransformasikannya ke dalam kenyataan hidupnya, hanya pribadi-pribadi yang sehat, kokoh, tegar dan mampu menyesuaikan dirilah yang akan mampu bertahan. Mereka adalah pribadi-pribadi yang memiliki keyakinan diri yang positif, kendali diri yang internal, mampu memilih tindakan-tindakan yang akan digunakan dalam

menghadapi berbagai tantangan dan masalah, tidak mudah tergoda untuk melanggar norma-norma yang berlaku dalam masyarakatnya, memandang masalah sebagai tantangan untuk lebih berhasil, berpikir ke depan, selalu belajar cara belajar, dan sebagainya. Dalam situasi dimana peradaban mengalami titik balik, pendidikan dapat memberikan andil dalam upaya memecahkan krisis budaya yang multisegi itu dengan menanamkan pola berpikir yang selalu memandang ke masa depan ((Jennifer James, 1996), menanamkan pola berpikir lateral dan tidak linier (De Bono, 1982), mengembangkan kendali diri yang lebih internal dalam menghadapi segala perubahan, melatih memilih tindakan yang tepat dan berguna, dan menanamkan rasa malu melanggar norma yang benar. Dengan kata lain, pendidikan dapat membantu anak didik mengembangkan potensi-potensi tersebut secara optimal, agar mereka sebagai generasi penerus bangsa dan budaya memiliki keterampilan berpikir dan bertindak yang kuat, yang dituntut untuk dapat memecahkan masalah-masalah hidupnya tanpa mengalami gangguan stres yang berat. Dalam hal ini, pemecahan masalah yang dituntut adalah pemecahan psikologis yaitu pemecahan melalui penyesuaian diri yang efektif.

Membantu anak didik menghadapi situasi kehidupan yang semakin rumit, salah satu di antaranya adalah dengan membantu mengembangkan keyakinan bahwa ia mampu mengendalikan peristiwa-peristiwa dan akibat-akibat yang dipandang penting (kendalidiri sebagai salah satu bentuk keterampilan berpikir), keyakinan dan kemampuan memilih tindakan untuk mengatasi masalah-masalah dalam konteks tertentu (perilaku mengendalikan diri sebagai kombinasi keterampilan berpikir dan bertindak), dan kesadaran yang mendalam tentang tindakan-tindakan yang berkaitan dengan norma baik – buruk, benar – salah, yang diharapkan – yang tidak diharapkan (katahati sebagai cermin keterampilan berpikir dan bertindak),

merupakan tugas pendidikan dalam mencapai tujuan pendidikan nasional. Sifat-sifat tersebut di atas bermuara pada Dimensi Kendali yaitu karakter seorang pribadi yang tegar (*tough-person*). Dalam penelitian ini yang dimaksud pribadi yang tegar adalah seseorang yang mampu menghadapi dan memecahkan masalah-masalah hidupnya tanpa gangguan fisik dan psikis yang berarti, dengan selalu mempertimbangkan pilihan tindakannya berdasarkan norma-norma yang benar, dan memandang masalah sebagai tantangan masa depan. Pribadi yang tegar merupakan gambaran individu yang bukan hanya mampu menyesuaikan diri dengan dirinya, orang lain, dan lingkungannya semata-mata, melainkan juga mampu mengendalikan lingkungannya, bahkan sampai batas tertentu mampu menjadi *penentu* atau *catalyst* bagi lingkungannya.

Adapun yang dimaksud dengan Kendalidiri (*self control*) adalah keyakinan seseorang tentang kemampuannya mempengaruhi dirinya, peristiwa-peristiwa pengalamannya serta akibat-akibatnya, karena ia yakin bahwa segala hal yang terjadi pada dirinya merupakan akibat dari kegiatan-kegiatannya. Di dalamnya terkandung indikator-indikator kemampuan mengendalikan situasi, motivasi bertindak, dan kesediaan menerima risiko.

Yang dimaksud dengan Perilaku Mengendalikan (*behavior of control*) adalah keyakinan bahwa ia mampu memilih dan menentukan tindakan untuk mengatasi masalah-masalah dalam konteks tertentu. Di dalamnya terkandung kendali desisional yang meliputi kemandirian, dan inisiatif; kendali kognitif yang meliputi interpretasi, dan antisipasi; kendali berperilaku (*behavioral*) yang meliputi upaya merespon dan kehendak bebas.

Yang dimaksud dengan Katahati (*conscience*) adalah kesadaran yang mendalam tentang tindakan-tindakan yang berkaitan dengan norma baik –

buruk, benar – salah, yang diharapkan – yang tidak diharapkan. Dalam istilah ini terkandung indikator teguh, jujur, susila, dan kemanusiaan.

Pertanyaan selanjutnya berkaitan dengan jenis intervensi yang efektif untuk membantu mengembangkan sifat-sifat pribadi yang tegar yang tercakup dalam Dimensi Kendali. Sandoval (1993: 195) mengemukakan bahwa intervensi berarti mendorong terjadinya perubahan atau timbulnya sesuatu yang baru mengenai hubungan yang sedang berlangsung antara orang dewasa dengan anak dengan tujuan untuk memperbaikinya. Di samping itu, intervensi juga dapat ditujukan pada suasana internal anak seperti dipresi, atribusi terhadap kegagalan, dan perilaku kognitif psikologis yang dapat diamati. Oleh karena itu, dalam penelitian ini intervensi dan perlakuan merupakan istilah yang erat berkaitan dan dipergunakan secara bergantian. Tujuan akhir intervensi adalah meningkatkan atau mengubah hasil belajar siswa, baik akademis maupun nonakademis. Apabila guru dan orang tua memiliki kemampuan yang sempurna untuk mendidik dan membina anak didik, sebenarnya intervensi tidak diperlukan lagi.

Selanjutnya Sandoval mengemukakan bahwa intervensi dapat diklasifikasikan menjadi tiga kelompok, yaitu intervensi yang bertujuan mengubah: cara dan materi mengajar; persepsi diri dan pemahaman diri; lingkungan atau sistem di mana anak menjalankan fungsinya.

1. *Intervensi yang diarahkan pada upaya mengubah cara dan materi mengajar atau perilaku anak di dalam kelas.*

Jenis intervensi ini berpusat pada pengajaran dan kegiatan kelas yang tujuannya untuk meningkatkan hasil belajar siswa dan memperbaiki perilaku siswa di dalam kelas. Intervensi ini disebut *curriculum-based intervention*; sifatnya lebih kuratif dan akademis. Kegiatan-kegiatannya berorientasi pada perubahan proses mengajar dan keterampilan. Peningkatan dan perbaikan hasil belajar dicapai melalui perbaikan cara-cara

mengajar, perencanaan mengajar, dan kurikulum. Perbedaan-perbedaan individual siswa diatasi melalui perencanaan pengajaran yang cermat yang meliputi pemilihan dan penguasaan cara mengajar oleh guru, dan penggunaan kurikulum sesuai dengan perkembangan siswa. Intervensi ini lebih mendukung proses pembelajaran dan pelatihan siswa yang terkait dengan mata pelajaran tertentu (Brown, Campione, & Day; 1981: 14-21).

2. *Intervensi yang diarahkan pada upaya mengubah persepsi diri dan pemahaman diri siswa melalui bentuk-bentuk terapi atau konseling.*

Jenis intervensi ini berorientasi pada siswa, didasarkan pada bakat, sikap dan minat, dengan tujuan utamanya meningkatkan kualitas persepsi diri dan pemahaman diri melalui berbagai bentuk terapi dan konseling (Sandoval, 1993: 196). Intervensi ini tidak semata-mata dilakukan untuk penyembuhan, tetapi juga sebagai *prevensi* dan *pengembangan*. Intervensi ini memberikan kemungkinan kepada siswa untuk membangun dan mengembangkan aspek-aspek kepribadiannya.

3. *Intervensi yang diarahkan pada perubahan lingkungan atau sistem, di mana anak harus melakukan fungsinya (keluarga, kelas, sekolah, teman bermain, teman sebaya).*

Intervensi ini terutama ditujukan pada berbagai kebijakan sekolah, ukuran besarnya sekolah atau kelas, desain fisik sekolah, iklim keluarga yang harmonis, pengarahan pemilihan teman bermain, peningkatan keterampilan hubungan sosial, dan sebagainya. Sekalipun banyak penelitian yang menunjukkan bahwa lingkungan berpengaruh positif terhadap perkembangan psikologis siswa, nampaknya jenis intervensi ini kurang tepat digunakan dalam upaya membantu siswa mengembangkan Dimensi Kendali. Alasannya, karena intervensi ini di sekolah lebih bersifat kekepalasekolahan (Linney, 1989: 336-340), di dalam lingkungan keluarga



lebih mengarah pada peningkatan peranan orang tua, dan pergaulan lebih mengarah pada peningkatan hubungan antar pribadi. Karena itu jenis intervensi ini hanya merupakan penunjang intervensi yang berorientasi pada siswa.

Menurut pertimbangan peneliti, membantu siswa mengembangkan Dimensi Kendali lebih tepat dilaksanakan dengan menggunakan jenis *intervensi yang berpusat pada siswa, khususnya pada perilaku kognitif psikologisnya*. Pemilihannya didasarkan pada pandangan bahwa intervensi yang berpusat pada siswa sesuai dengan prinsip bimbingan konseling, yang menekankan bahwa perubahan-perubahan pada diri siswa harus didasarkan pada keinginan siswa itu sendiri dan bahwa pengembangan program intervensi preventif harus dilandasi teori yang kuat. Sesuai dengan tuntutan penelitian ini, maka pendekatan yang diterapkan adalah *pendekatan konseling keterampilan hidup (lifeskills counselling approach)*.

Adapun alasan pemilihan pendekatan konseling keterampilan hidup yang akan diteliti melalui penulisan disertasi ini adalah:

Secara teoretis, pendekatan ini mempunyai kekuatan untuk membantu siswa mengubah dan mengembangkan keterampilan psikologis melalui intervensi pada perilaku kognitif psikologisnya (Nelson-Jones, 1995: 416). Pendekatan konseling keterampilan hidup merupakan pendekatan konseling integratif yang berupaya membantu klien mengubah dan mengembangkan keterampilan hidup yang spesifik. Tujuan akhir pendekatan konseling ini ialah memperoleh keterampilan menolong diri (*self-helping skills*), salah satu ciri manusia terampil (*skilled person*). Adapun yang dimaksud dengan manusia terampil yaitu seseorang yang memiliki pengetahuan dan keterampilan untuk hidup efektif dalam segala bidang kehidupan. Kendalidiri, Perilaku Mengendalikan, dan Katahati merupakan perilaku kognitif psikologis yang diperlukan dalam penyesuaian yang efektif dengan

segala kondisi situasi kehidupan, dan dapat dikembangkan melalui intervensi terhadap proses-proses kognitif (O'Donohue & Krasner, 1995; Nelson-Jones, 1995: 417-430; 1995a; 1997).

Secara praktis, pendekatan konseling keterampilan hidup (*lifeskills counselling approach*) mempunyai kekhususan-kekhususan sebagai berikut. **Pertama**, pendekatan konseling keterampilan hidup merupakan upaya-upaya perubahan dan atau pengembangan keterampilan (*skill*) individu dalam berpikir dan bertindak dengan menekankan pada kemampuan individu untuk memilih atas tanggung jawab dan keberanian sendiri. **Kedua**, pendekatan konseling keterampilan hidup menekankan peran individu dalam mencapai tujuan konseling, sebab individu yang bersangkutanlah yang memahami kekuatan-kekuatan dan kelemahan-kelemahan keterampilan hidupnya (Nelson-Jones, 1995: 412). Ia harus berani menghadapi dan menolak kelemahan-kelemahannya atas tanggung jawabnya sendiri, dan harus berusaha mengubah kelemahan-kelemahannya menjadi kekuatan-kekuatan keterampilan hidup (*lifeskills strengths*). Selanjutnya, ia harus berupaya melestarikan perubahan-perubahan keterampilan positif sebagaimana dikehendaki, antara lain melalui pengelolaan diri dan pemantauan diri (Calhoun & Acocella, 1995: 157-180). **Ketiga**, pendekatan konseling keterampilan hidup dapat dipergunakan untuk membantu individu mengubah, mengembangkan, serta melestarikan keterampilan psikologis dengan menggunakan latihan, belajar melalui contoh, belajar melalui pengalaman, belajar melalui pengajaran diri atau *self-instruction* (Nelson-Jones, 1995: 427-431 dan 1995a: 15-21; 1997: 23-29) atau melalui pengajaran dan informasi (Romiszowski, 1984).

Penelitian ke arah tersusunnya Model Konseling Keterampilan Hidup (selanjutnya disingkat MKKH) yang efektif untuk membantu siswa SMU mengembangkan Dimensi Kendali sebagai muara karakter pribadi yang



tegar, perlu segera dilakukan, mengingat siswa SMU sedang berada pada tahap perkembangan masa remaja. Sementara itu situasi dewasa ini semakin rumit dan penuh dengan berbagai tantangan.

B. Rumusan Masalah

Seperti dikemukakan di atas penelitian yang akan dijadikan dasar penulisan disertasi ini dilakukan dalam upaya mengetahui keefektifan model konseling keterampilan hidup dalam membantu siswa SMU mengembangkan dirinya, khususnya pengembangan perilaku kognitif psikologis seperti Dimensi Kendali, yang meliputi Kendalidiri, Perilaku Mengendalikan, dan Katahati yang semuanya itu merupakan karakteristik penting seorang pribadi yang tegar. Oleh karena itu masalah penelitian ini dirumuskan sebagai berikut. **“Sejauhmana pengaruh Model Konseling Keterampilan Hidup (MKKH) dalam mengembangkan Dimensi Kendali siswa SMU”.**

Mengikuti uraian pada bagian latar belakang masalah di atas besarnya pengaruh intervensi MKKH yang akan dikaji melalui penelitian ini dilihat dari efektif tidaknya MKKH dalam membantu mengembangkan ‘Pribadi Yang Tegar’ yang dibatasi pada karakteristik-karakteristiknya yang terkelompok dalam Dimensi Kendali, yaitu Kendalidiri, Perilaku Mengendalikan, dan Katahati. Oleh karena itu, maka secara umum permasalahan penelitian ini dirumuskan dalam pertanyaan penelitian sebagai berikut:

“Sejauhmana Model Konseling Keterampilan Hidup (MKKH) efektif untuk mengembangkan dan memelihara Dimensi Kendali siswa SMU?”

Secara rinci pertanyaan penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Sejauhmana Model Konseling Keterampilan Hidup (MKKH) efektif untuk meningkatkan dan memelihara Dimensi Kendali siswa SMU. ?

2. Sejauhmana Model Konseling Keterampilan Hidup (MKKH) efektif untuk meningkatkan dan memelihara Kendalidiri siswa SMU. ?
3. Sejauhmana Model Konseling Keterampilan Hidup (MKKH) efektif untuk meningkatkan dan memelihara Perilaku Mengendalikan (diri) siswa SMU ?
4. Sejauhmana Model Konseling Keterampilan Hidup (MKKH) efektif untuk meningkatkan dan memelihara Katahati siswa SMU?
5. Sejauhmana efektivitas Model Konseling Keterampilan Hidup (MKKH) dalam meningkatkan Dimensi Kendali dan ketiga subvariabelnya dipengaruhi oleh faktor Tinggi-Rendahnya hasil prates, jender, dan usia ?

Pertanyaan kedua sampai keempat merupakan spesifikasi dari pertanyaan pertama yang merupakan pertanyaan umum penelitian ini. Pertanyaan kelima merupakan pertanyaan yang bertujuan memperoleh informasi untuk meyakinkan ada-tidaknya pengaruh di luar variabel eksperimen (MKKH) terhadap variabel terikat yang perlu diperhitungkan, baik terhadap Dimensi Kendali maupun terhadap setiap subvariabelnya.

C. Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan mengembangkan sebuah Model Konseling Keterampilan Hidup (MKKH) untuk membantu siswa mengembangkan diri menjadi pribadi yang memiliki kemampuan mengatasi masalah-masalah kehidupan, khususnya *Dimensi Kendali*, yang kata sinonimnya dalam disertasi ini adalah *Ketegaran*, atau untuk kemudahan dalam tabel dan grafik disingkat dengan variabel *Tegar*. Model ini akan memuat: asumsi, tahap-tahap pertemuan, frekuensi pertemuan, tujuan setiap pertemuan, lamanya setiap pertemuan, materi kegiatan setiap pertemuan, dan evaluasi setiap pertemuan.

Secara empiris tujuan penelitian ini ialah menguji efektifitas Model Konseling Keterampilan Hidup (*lifeskills counselling model*) dalam mengembangkan Dimensi Kendali siswa SMU.

Secara operasional penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran faktual tentang peningkatan perubahan dan perkembangan variabel Dimensi Kendali secara keseluruhan, dan subvariabelnya (yaitu Kendalidiri, Perilaku Mengendalikan, dan Katahati), sebagaimana ditunjukkan oleh gain score masing-masing, yang dirinci sebagai berikut.

1. Keefektivan model pendekatan konseling keterampilan hidup terhadap perkembangan kendali diri;
2. Keefektivan model pendekatan konseling keterampilan hidup terhadap perkembangan perilaku mengendalikan;
3. Keefektivan model pendekatan konseling keterampilan hidup terhadap perkembangan katahati.

Di samping itu diharapkan diperoleh gambaran ada-tidaknya pengaruh faktor tinggi-rendahnya skor prates, jender, dan usia siswa subyek terhadap perubahan, perkembangan, dan pemeliharaan variabel Dimensi Kendali dan subvariabelnya.

Secara praktis, penelitian ini berupaya menghasilkan sebuah model pelaksanaan konseling keterampilan hidup yang sudah teruji secara nyata di lapangan, yang diharapkan dapat dipergunakan oleh petugas bimbingan konseling di sekolah dalam membantu siswa SMU mengembangkan Dimensi Kendali dengan ketiga subvariabelnya.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai kegunaan dalam pengembangan ilmu maupun pelaksanaan bimbingan dan konseling pendidikan.

1. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah konseling pendidikan, khususnya pengetahuan tentang pendekatan bimbingan, yang dapat digunakan dalam pembinaan pribadi siswa SMU, yaitu pendekatan konseling keterampilan hidup.

Di samping itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang penggunaan pendekatan konseling keterampilan hidup sebagaimana dirintis dan dikembangkan oleh Richard Nelson-Jones, untuk kepentingan bimbingan dan konseling, khususnya konseling di sekolah. Pendekatan ini merupakan pendekatan yang masih relatif baru dan belum banyak dipergunakan di Indonesia.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini, yaitu model konseling keterampilan hidup (MKKH), diharapkan dapat memperkaya khazanah pendekatan bimbingan dan konseling yang sudah ada dan sudah biasa dipergunakan, baik di sekolah maupun di luar sekolah.

Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberi bantuan kepada para petugas bimbingan dan atau konseling, khususnya konseling pendidikan, dalam melakukan pekerjaannya dengan menggunakan MKKH, khususnya dalam membina Dimensi Kendali.

E. Anggapan Dasar Penelitian

Penelitian ini bertolak dari anggapan dasar berikut.

1. Sifat-sifat pribadi yang tegar seperti Dimensi Kendali, merupakan sifat-sifat yang dimiliki oleh setiap orang. Tetapi karena setiap orang mempunyai pengalaman masa kecil, struktur fisiologis, serta lingkungan sosial yang berbeda, maka perkembangannya menjadi berbeda-beda.

2. Dimensi Kendali meliputi Kendalidiri, Perilaku Mengendalikan dan Katahati, merupakan kualitas kepribadian yang dinamis. Oleh karena itu dapat dan perlu dikembangkan melalui pendidikan secara umum dan konseling secara lebih khusus.
3. Kemampuan mengendalikan diri dan lingkungan, mengantisipasi perubahan-perubahan, mempertimbangkan norma-norma sebagai faktor penentu pengambilan keputusan, merupakan sifat yang berkembang pada diri individu seiring dengan perkembangan psikhis dan dukungan lingkungan.
4. Dimensi Kendali bukan merupakan karakter yang bipolar, melainkan merupakan suatu kontinum, merentang dari yang paling rendah hingga yang paling tinggi.
5. Kendali merupakan alat penyelarasan pikiran dan tindakan saat seorang individu menggunakan kebebasan untuk melakukan sesuatu tindakan tertentu. Keputusan untuk melakukan atau tidak melakukan suatu tindakan terletak pada pengambilan keputusan yang sadar.
6. Konseling keterampilan hidup merupakan pendekatan integratif dalam membantu klien mengembangkan keterampilan menolong diri (*self-helping skills*) untuk menjadi manusia terampil (*skilled-person*), yang mempunyai keterampilan-keterampilan untuk mengatasi masalah-masalah spesifik yang sedang dialami saat sekarang dan yang mungkin timbul di masa datang.

F. Hipotesis Penelitian

Jawaban sementara atas pertanyaan penelitian pertama sampai keempat dirumuskan dalam empat hipotesis penelitian. Setiap hipotesis tersebut dirinci lagi menjadi 4 (empat) subhipotesis. Subhipotesis pertama berkenaan dengan pertanyaan penelitian itu sendiri, dan subhipotesis kedua sampai keempat merupakan jawaban sementara untuk menjawab

pertanyaan penelitian yang kelima, yaitu yang berkenaan dengan ada-tidaknya pengaruh tiga variabel kontrol terhadap perubahan setiap subvariabel terikat (Kendalidiri, Perilaku Mngendalikan, dan Katahati). Rumusan hipotesis dan subhipotesis tersebut adalah sebagai berikut:

1. *Model Konseling Keterampilan Hidup berpengaruh positif dalam membantu mengembangkan dan memelihara Dimensi Kendali siswa SMU yang menjadi subyek.*

Hipotesis ini meliputi subhipotesis sebagai berikut.

- a. Setelah memperoleh perlakuan melalui MKKH, siswa kelompok yang mendapat perlakuan (KE) menunjukkan peningkatan Dimensi Kendali yang lebih tinggi dari pada siswa kelompok yang tidak mendapat perlakuan (KK).
- b. Setelah mendapat perlakuan melalui MKKH, siswa kelompok Dimensi Kendali Prates Rendah (KE_R) menunjukkan peningkatan Dimensi Kendali yang lebih besar dari pada siswa kelompok Dimensi Kendali Prates Tinggi (KE_T).
- c. Setelah mendapat perlakuan melalui MKKH, siswa pria (KE_P) dan siswa wanita (KE_W) menunjukkan peningkatan Dimensi Kendali yang sama.
- d. Setelah mendapat perlakuan melalui MKKH, siswa yang muda (KE_M) dan siswa yang lebih tua (KE_L) menunjukkan peningkatan Dimensi Kendali yang sama.

2. *Model Konseling Keterampilan Hidup berpengaruh positif dalam membantu mengembangkan dan memelihara Kendalidiri siswa.*

Hipotesis ini meliputi subhipotesis sebagai berikut.

- a. Setelah memperoleh perlakuan melalui MKKH, siswa kelompok yang mendapat perlakuan (KE) menunjukkan peningkatan

- Kendalidiri yang lebih tinggi dari pada siswa kelompok yang tidak mendapat perlakuan (KK).
- b. Setelah mendapat perlakuan melalui MKKH, siswa kelompok Kendalidiri Prates Rendah (KE_R) menunjukkan peningkatan Kendalidiri yang lebih besar dari pada siswa kelompok Kendalidiri Prates Tinggi (KE_T).
 - c. Setelah mendapat perlakuan melalui MKKH, siswa pria (KE_P) dan siswa wanita (KE_W) menunjukkan peningkatan Kendalidiri yang sama.
 - d. Setelah mendapat perlakuan melalui MKKH, siswa yang muda (KE_M) dan siswa yang lebih tua (KE_L) menunjukkan peningkatan Kendalidiri yang sama.
3. *Model Konseling Keterampilan Hidup (MKKH) berpengaruh positif dalam membantu mengembangkan dan memelihara Perilaku Mengendalikan siswa.*

Hipotesis ini meliputi subhipotesis sebagai berikut.

- a. Setelah memperoleh perlakuan melalui MKKH, siswa kelompok yang mendapat perlakuan (KE) menunjukkan peningkatan Perilaku Mengendalikan yang lebih tinggi dari pada siswa kelompok yang tidak mendapat perlakuan (KK).
- b. Setelah mendapat perlakuan melalui MKKH, siswa kelompok Perilaku Mengendalikan Prates Rendah (KE_R) menunjukkan peningkatan Perilaku Mengendalikan yang lebih besar dari pada siswa kelompok Perilaku Mengendalikan Prates Tinggi (KE_T).
- c. Setelah mendapat perlakuan melalui MKKH, siswa pria (KE_P) dan siswa wanita (KE_W) menunjukkan peningkatan Perilaku Mengendalikan yang sama.

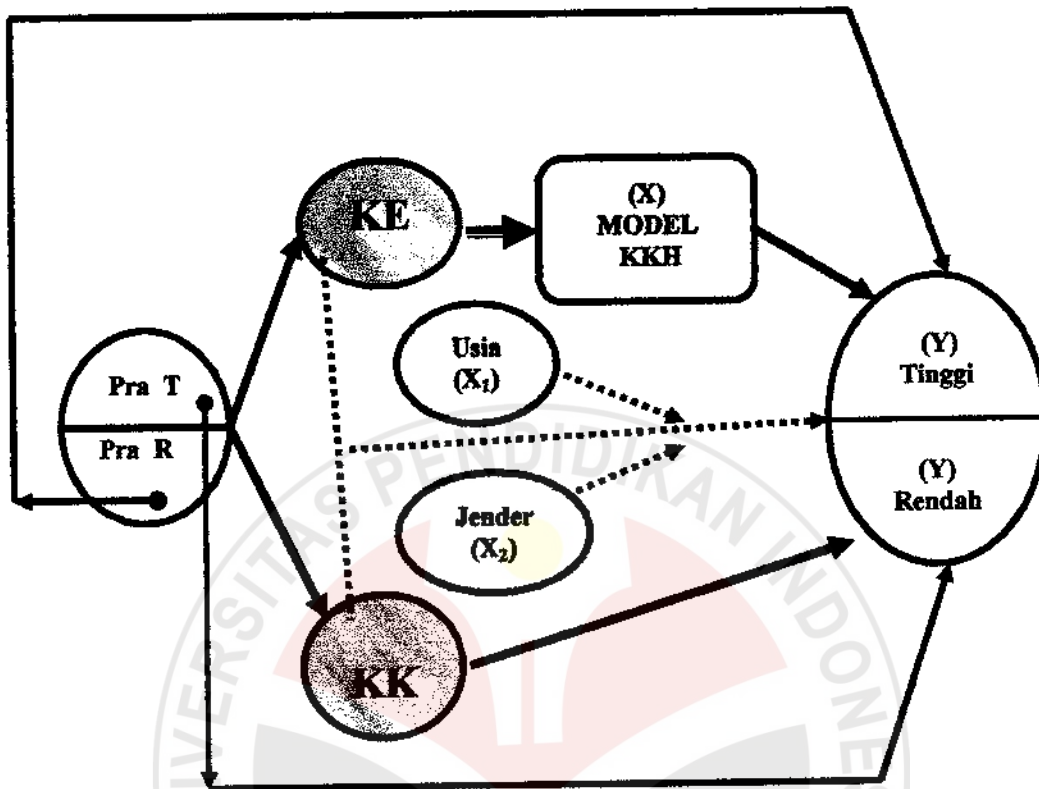
- d. Setelah mendapat perlakuan melalui MKKH, siswa yang muda (KE_M) dan siswa yang lebih tua (KE_L) menunjukkan peningkatan Perilaku Mengendalikan yang sama.
4. *Model Konseling Keterampilan Hidup berpengaruh positif dalam membantu mengembangkan dan memelihara Katahati.*

Hipotesis ini meliputi subhipotesis sebagai berikut.

- a. Setelah memperoleh perlakuan melalui MKKH, siswa kelompok yang mendapat perlakuan (KE) menunjukkan peningkatan Katahati yang lebih positif dari pada siswa kelompok yang tidak mendapat perlakuan (KK).
- b. Setelah mendapat perlakuan melalui MKKH, siswa kelompok Katahati Prates Rendah (KE_R) menunjukkan peningkatan Katahati yang lebih besar dari pada siswa kelompok Katahati Prates Tinggi (KE_T).
- c. Setelah mendapat perlakuan melalui MKKH, siswa pria (KE_P) dan siswa wanita (KE_W) menunjukkan peningkatan Katahati yang sama.
- d. Setelah mendapat perlakuan melalui MKKH, siswa yang muda (KE_M) dan siswa yang lebih tua (KE_L) menunjukkan peningkatan Katahati yang sama.

Uji hipotesis untuk setiap aspek dan subaspek dari Kendalidiri, Perilaku Mengendalikan, dan Katahati, juga dilakukan pada saat melakukan pengujian subhipotesis kedua sampai keempat. Pada pengujian setiap aspek dan subaspek tidak dilakukan uji hipotesis dengan melibatkan variabel kontrol.

Secara skematis paradigma hubungan antar variabel penelitian, yang menunjukkan pula hipotesis penelitian ini digambarkan dalam Gambar 1.



Gambar 1. Paradigma Penelitian: Hubungan Antar Variabel

Keterangan :

- KE = Kelompok Eksperimen KK = Kelompok Kontrol
- Pra KER = Prates Dimensi Kendali Negatif
- Pra KET = Prates Dimensi Kendali Positif
- \Rightarrow = Ada pengaruh \rightarrow = Tidak ada pengaruh
- \Rightarrow = Proses (Pemberian Prates dan Perlakuan)
- X = Variabel Bebas (Variabel Eksperimen)
- X₁ dan X₂ = Variabel Bebas (Intervening)
- Y = Variabel Terikat (Kriterium) Pribadi Yang Tegar

G. Metode Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian ini metode yang dipilih adalah metode quasi-eksperimen. Teknik pengumpulan data akan dibantu dengan tes yang disusun berdasarkan kisi-kisi instrumen dalam bentuk inventori berskala. Kisi-kisi tersebut dirangkai berdasarkan variabel yang akan diukur perkembangannya dalam rangka mengukur keefektivan MKKH yang dikembangkan melalui penelitian ini.

H. Lokasi dan Sampel Penelitian

Untuk kepentingan penelitian ini dipilih sebuah SMU Negeri di Bandung. Dasar pemilihannya adalah: terletak di perbatasan kabupaten Bandung dan kota Bandung, yang memungkinkan pergaulan antara siswa menjadi lebih luas dan dinamis; mempunyai siswa yang terdiri dari semua tingkat kemampuan akademis karena sekolah tersebut merupakan sekolah yang banyak peminatnya; dan memiliki tim petugas pembimbing yang siap menjalankan kegiatan yang diperlukan siswa.

Sampel penelitian terdiri siswa Kelas I (satu). Dasar pemilihan Kelas I ialah: pada pergantian tingkat sekolah dari SLTP ke SMU terdapat perubahan tuntutan belajar, pergaulan, sistem pengajaran, tim pengajar, jadwal pelajaran, yang memungkinkan siswa mengalami stres. Melalui suasana seperti inilah tingkat kecenderungan Dimensi Kendali akan dapat dengan jelas diamati perbedaannya antara keadaan sebelum dan sesudah perlakuan atau intervensi.