

BAB I

PENDAHULUAN

Bab I menguraikan tentang latar belakang penelitian yang menjadi tolak ukur dalam penelitian, identitas masalah, tujuan penelitian, pertanyaan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

1.1 Latar Belakang Penelitian

Self-control merupakan suatu kemampuan yang harus dimiliki oleh setiap individu di berbagai kalangan usia yang berperan sebagai pengatur dalam diri pada setiap aspek baik aspek pikiran, perasaan dan tindakan yang dimulai oleh diri sendiri (Duckworth, Angela L. Taxer dkk., 2019).

Self-control memiliki peran penting dalam mewakili kemampuan untuk mengesampingkan keinginan yang menggoda demi sebuah tujuan jangka panjang, sehingga dapat dikaitkan dengan tujuan yang sukses dan melibatkan kemampuan dalam mengatur dan menyusun kehidupan individu, dengan begitu seorang individu akan memiliki kehidupan yang koheren dan lebih teratur. Bahkan tidak mengherankan apabila *self-control* menunjukkan pengendalian yang tinggi sehingga berpengaruh pada nilai positif dan konsistensi, hal tersebut ditunjukkan dalam seluruh domain kehidupan yang berbeda, baik dalam pencapaian akademik hingga kesehatan. (Stavrova dkk., 2018)

Pada dasarnya *self-control* memiliki makna yang berbeda-beda dari berbagai literatur yang ada baik dari segi nama, definisi bahkan konstruk dari *self-control* itu sendiri. *Self-control* mengacu pada kapasitas yang bertujuan untuk mengubah tanggapan sendiri, terutama untuk menjadikannya sejalan dengan standar yang diharapkan seperti nilai, norma, harapan sosial sehingga dapat menunjang tujuan jangka panjang. (Baumeister dkk., 2014)

Self-control secara efektif dapat meningkatkan kemampuan individu dalam mengendalikan pikiran dan perilaku, serta mengurangi kelelahan akademis terhadap peserta didik. Sehingga dengan kemampuan *self-control* yang baik dapat menjadikan individu secara efektif mampu mengatur waktu untuk berkegiatan, belajar dan mengerjakan tugas akademis secara tepat waktu, selain itu dapat menunjukkan kemampuan lebih untuk mencegah dampak negatif dari waktu luang

dan gangguan emosional pada pembelajaran akademis peserta didik (Luo dkk., 2020).

Namun sebaliknya individu dengan *self-control* yang rendah justru tidak memiliki kemampuan yang baik dalam mengendalikan pikiran dan perilaku. Sehingga berdampak pada pikiran, perasaan dan tindakan, serta akan berpengaruh pada kesehatan akademik, fisik maupun psikis. Bahkan akan lebih parah lagi apabila *self-control* yang dimiliki rendah akan terjadi ketidaktercapaian tujuan *self-control* untuk menjadikan individu sebagai pribadi yang sejalan dengan standar yang diharapkan terhadap nilai, norma serta harapan sosial. Hal yang menyebabkan menurunnya kemampuan dalam pengendalian pikiran dan perilaku seseorang akibat rendahnya *self-control* merupakan salah satu dampak dari pandemi COVID-19.

Pandemi COVID-19 ini mulai menyebar pada akhir tahun 2019 tepatnya pada bulan desember di Wuhan China, COVID-19 menyebar dengan cepat ke seluruh penjuru dunia dan sudah dipastikan bahwa 65 negara telah terdampak dan terjangkit begitu juga dengan Indonesia (Yuliana, 2020). Menyebarnya wabah ini mengakibatkan banyak korban jiwa yang berjatuh serta berakibat pada tekanan mental psikologis pada masyarakat, sehingga terjadilah perubahan emosi yang berpengaruh pada kesehatan mental individu (Li dkk., 2020), bahkan *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa pandemi COVID-19 akan berdampak pada psikososial dalam berbagai bidang termasuk pada bidang pendidikan. (WHO, 2020)

Dampak tersebut terjadi akibat adanya kebijakan pemerintah yang menyatakan bahwa pembelajaran di sekolah dilaksanakan secara daring atau jarak jauh dari rumah (Kemendikbud, 2020). Kebijakan pembelajaran jarak jauh ini dilakukan tak lain sebagai salah satu upaya untuk mengurangi interaksi fisik sehingga dapat menekan angka peningkatan penyebaran COVID-19 di kalangan masyarakat. Namun terdapat dampak lain yang cukup jelas di kalangan peserta didik dengan dilaksanakannya belajar secara jarak jauh, hal ini berdampak pada meningkatnya pelanggaran tata tertib sekolah, kesopanan dan nilai disiplin yang mulai luntur akibat kurangnya interaksi antar peserta didik dengan guru atau dengan sesama peserta didik, selain itu peserta didik sering merasa jenuh untuk belajar melalui jarak jauh sehingga menurunkan produktivitas dalam berkegiatan,

Ukhty Lutfiani, 2022

EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR UNTUK MENINGKATKAN SELF-CONTROL PESERTA DIDIK

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

turunnya motivasi belajar (Ni'mah & Setyawan, 2021) bahkan mengalami gangguan emosional. (Azhari & Ismiradewi, 2020)

Gangguan emosional dalam bidang akademis sering terjadi pada kalangan remaja karena remaja merupakan individu yang sedang berada pada masa peralihan dan berada pada awal masa peningkatan terbentuknya *self-control* (Hurlock, 2009). Remaja yang memiliki *self-control* yang tinggi akan memungkinkan untuk mengendalikan diri sehingga mampu menghindari perilaku yang melanggar hukum, aturan atau norma yang ada di masyarakat (Indrawati & Rahimi, 2019). Menurut Hurlock (2009) kematangan emosi ini diperlukan untuk menstabilkan emosi yang dimiliki oleh individu, sehingga *self-control* secara efektif berperan untuk meningkatkan kemampuan individu dalam mengendalikan pikiran dan perilaku serta mengurangi kelelahan akademis khususnya selama pembelajaran jarak jauh di masa pandemi COVID-19 (Luo dkk., 2020). Begitu juga dengan kemampuan dalam menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitif yang dilandasi oleh kemampuan *self-control* seseorang yang dilihat dari bakat keberhasilan dalam akademis khususnya pada usia remaja, sehingga dapat mencapai kebutuhan sehari-hari yang bertentangan dengan godaan yang sesaat. (Duckworth, Angela L. Taxer dkk., 2019)

Remaja yang berada pada fase krisis selalu mencoba berbagai hal yang sesuai dengan aturan bahkan yang tidak sesuai, sehingga remaja cenderung bereksperimen menjadi berbagai peran agar dapat mengatasi masalah yang dihadapi (Santrock, 2007). Salah satu permasalahan yang sering terjadi pada remaja adalah dalam mengontrol emosi, bahkan Hall mengemukakan bahwa remaja berada dalam badai dan tekanan (*storm and stress*) (Santrock, 2010) yang mengakibatkan kondisi remaja dengan *self-control* yang rendah tidak akan mampu untuk membimbing, mengatur dan mengarahkan diri untuk tetap pada tugas dan mengejar tujuan hingga memunculkan kepuasan dalam diri. (Adlya dkk., 2020)

Self-control individu secara signifikan berhubungan negatif dengan perilaku yang bermasalah, begitu juga dengan kejenuhan akademis yang dikaitkan secara negatif dengan *self-control* (Luo dkk., 2020), perilaku pada remaja menjadi permasalahan yang sering terjadi seperti mengelak, membangkang, berkata kasar, bosan, emosional, bahkan anti sosial. Sehingga mengharuskan individu untuk mampu mengontrol diri ketika terlibat dalam proses kritis yang diperlukan oleh

Ukhty Lutfiani, 2022

EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR UNTUK MENINGKATKAN SELF-CONTROL PESERTA DIDIK

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

individu (Nwagu dkk., 2018), serta mampu mencegah pelanggaran disiplin diri dan mampu memperkuat diri dalam menyusun, mengatur dan mengarahkan perilaku yang diakibatkan oleh *self-control* yang baik. (Yusuf, 2001)

Terdapat banyak fenomena yang terjadi di kalangan remaja dalam mencerminkan rendahnya *self-control*, bahkan Santrok (2007) mengemukakan bahwa kenakalan remaja merupakan bentuk dari kegagalan dalam mengembangkan *self-control* ketika berperilaku karena menyimpang di luar kebiasaan. Bahkan data kepolisian RI menunjukkan bahwa tingkat kriminal di Indonesia mengalami peningkatan sebesar 38,45 % hingga minggu ke 24 tahun 2020 (Halim, 2020), selain itu dihimpun dalam Republika (2019) mengungkap data UNICEF pada tahun 2016 yang menunjukkan data kenakalan remaja yang hamil dan melakukan upaya aborsi mencapai 58%. (Mahatma TIS, 2020)

Selain itu Direktur Bidang Keluarga, Perempuan, Anak, Pemuda Dan Olahraga Kementerian PPN/BAPPENAS Woro S. Sulistyaningum mengungkapkan bahwa kenakalan remaja selama pandemi COVID-19 terjadi akibat tidak tersalurnya energi serta kreativitas remaja yang berkurang selama pandemi, sehingga dilampiaskan kepada gawai yang tidak memiliki batas akses positif maupun negatif (Tashandra, 2021), pada akhirnya berdampak negatif pada kebijakan dan pencapaian pendidikan (Duckworth dkk., 2019) serta berakibat pada munculnya fenomena berupa pelanggaran status, norma, bahkan hukum (Aroma & Suminar, 2012). Salah satu contohnya adalah seperti berkomentar tidak layak dan menebar kebencian di sosial media hingga menimbulkan *cyberbullying* dan *cybercrime* (Al-Garadi dkk., 2016) karena remaja belum mampu mengendalikan diri dengan baik dan optimal. (Nurhanifa dkk., 2020)

Banyak dari kalangan remaja mengalami perubahan psikologis negatif (Li dkk., 2020) yang dipengaruhi oleh pandemi COVID-19 hingga berpengaruh pada penurunan *self-control*, sehingga *self-control* sangatlah penting dimiliki oleh setiap individu agar mampu mengontrol diri ketika terlibat dalam proses kritis yang diperlukan (Nwagu dkk., 2018) apalagi pada masa pandemi saat ini setiap individu dituntut untuk menjaga dirinya dengan sebaik mungkin. Sehingga dengan *self-control* yang baik akan mampu menyesuaikan diri dan mandiri dalam berbagai hal dengan kondisi dan sistem kehidupan yang ada. (Nwagu dkk., 2018)

Selama pandemi COVID-19 melanda setiap individu bergantung pada kecanggihan teknologi dalam berbagai aktivitas, namun sayangnya banyak dari kalangan remaja yang menggunakan internet secara berlebihan hingga mengalami ketergantungan, seperti penelitian yang dilakukan oleh Azhari & Ismiradewi (2020) mengemukakan bahwa peserta didik di Palangkaraya menggunakan sosial media hampir sepanjang hari sebanyak 10 kali dalam jangka waktu sekitar 8 jam perhari bahkan peserta didik kerap kali membuka sosial media atau youtube ketika pembelajaran berlangsung. Padahal penggunaan internet dalam bersosial media maupun game online dapat menyebabkan ketergantungan yang berakibat buruk baik dalam hal fisiologis, psikologis, sosial maupun spiritual. (Harahap, 2017)

Perilaku maladaptif ini merupakan salah satu fenomena yang mencerminkan pergeseran nilai kedisiplinan yang harus ditegakkan, karena disiplin tumbuh akibat adanya pembiasaan dan *self-control* yang baik (Irhamiati dkk., 2017). Perilaku disiplin pada remaja dapat di prediksi melalui *self-control*, disebutkan bahwa kontribusi *self-control* terhadap kedisiplinan remaja sebesar 46,5 %. (Triastutik & Anwar. Sutoyo, 2020)

Maka semakin kuat *self-control* individu maka akan semakin baik kemampuannya dalam meningkatkan dan membangun perilaku disiplin karena mampu menyalurkan emosi (Adlya dkk., 2020). Sehingga *self-control* yang baik pada diri seseorang akan mempengaruhi nilai disiplin diri yang dapat terlihat melalui perilaku sehari-hari dalam mengontrol setiap aspek yang terdapat dalam diri (Ariska & Anwar, 2020), sehingga memunculkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, dan ketertiban. (Prijudarminto, 1994)

Hikmah (2016) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa perilaku yang menyimpang kerap terjadi akibat peserta didik kurang mendapatkan perhatian, kasih sayang dan bimbingan dari orang tua. Sehingga mengakibatkan sifat yang kurang baik sebagai salah satu bentuk dari pemberontakan terhadap diri sendiri. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Herlina (2017) terhadap remaja di kota Bandung yang menggunakan obat-obatan terlarang menunjukkan bahwa *self-control* yang dimiliki cenderung rendah. Sehingga dibutuhkan sebuah intervensi untuk meningkatkan *self-control* yang bertujuan agar dapat terhindar dari penyalahgunaan obat-obatan terlarang dengan menggunakan pendekatan *rational emotive behavior*, pendekatan ini digunakan karena teknik ini meliputi

Ukhty Lutfiani, 2022

EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR UNTUK MENINGKATKAN SELF-CONTROL PESERTA DIDIK

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

unsur kognisi, emosi dan perilaku yang sesuai dengan aspek-aspek yang ditingkatkan dalam *self-control*. Sehingga dapat mempengaruhi keyakinan individu dalam merubah perilaku yang tidak diinginkan dan mampu meningkatkan *self-control* (Herlina, 2017). Begitu juga dengan penelitian Fakhriyani dkk., (2021) yang mengemukakan bahwa pendekatan *rational emotive behavior* efektif digunakan untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan resiliensi sehingga berpengaruh pada meningkatnya *self-control* peserta didik selama pandemi COVID-19.

Sekolah sebagai lembaga formal yang memiliki tanggung jawab besar dan memiliki andil terhadap peserta didik diharapkan mampu untuk mengembangkan peserta didik agar menjadi pribadi yang lebih baik. Guru bimbingan dan konseling memiliki peran penting untuk mengembangkan peserta didik dengan berbagai fasilitas dan layanan yang ada untuk membantu peserta didik agar mampu menyelesaikan permasalahannya sendiri terutama permasalahan yang berkaitan dengan *self-control* peserta didik sehingga mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya secara optimal. (D. R. Marsela, 2019)

Self-control memiliki pengaruh pada beberapa aspek kehidupan, individu yang memiliki *self-control* yang rendah berpengaruh pada berbagai hal, baik dalam segi kognitif maupun behavioristik. Rendahnya *self-control* pada diri remaja juga terjadi pada peserta didik kelas XI MIPA MAN 2 Kota Bandung khususnya pada masa pandemi COVID-19. Remaja pada kelas XI MIPA MAN 2 Kota Bandung merupakan peserta didik yang berasal dari keluarga dengan latar belakang pendidikan yang berbeda-beda serta perekonomian yang berbeda-beda pula, serta pola asuh yang berbeda pula sehingga tidak heran apabila mereka memiliki karakter dan kebiasaan yang berbeda.

Melihat hal tersebut maka timbullah permasalahan tersendiri yang dapat memicu terjadinya berbagai masalah internal yang dialami oleh peserta didik. Permasalahan tersebut muncul akibat kurangnya kontribusi keluarga dalam proses perkembangan peserta didik atau dari pengaruh lingkungan sekitar peserta didik sehingga memicu kurangnya motivasi dalam diri untuk menjadi pribadi yang lebih baik, yang berakibat pada timbulnya perilaku maladaptif yang tidak diinginkan. Perilaku maladaptif pada peserta didik merupakan salah satu bentuk fenomena yang terjadi akibat kurangnya kemampuan untuk mengontrol diri sehingga

Ukhty Lutfiani, 2022

EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR UNTUK MENINGKATKAN SELF-CONTROL PESERTA DIDIK

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

muncullah perilaku yang tidak diinginkan, hal ini disebabkan oleh rendahnya kemampuan *self-control* yang peserta didik miliki, sehingga sering kali memunculkan fenomena seperti sering abai dan malas dalam mengerjakan tugas di sekolah, acuh terhadap pembelajaran yang sedang berlangsung, berbicara dengan kurang sopan, menggunakan smartphone berlebihan bahkan terkesan tidak peduli serta tidak peduli untuk bersekolah dan lebih memilih untuk melakukan hal lain.

Maka dari itu perlu dilakukan suatu upaya untuk meningkatkan *self-control* pada peserta didik kelas XI MIPA MAN 2 Kota Bandung tahun ajaran 2021/2022, khususnya dalam bidang layanan bimbingan dan konseling. Dalam bimbingan dan konseling komprehensif terdapat layanan yang disebut dengan layanan responsif, layanan responsif merupakan layanan bimbingan yang bertujuan untuk membantu memenuhi kebutuhan yang sangat penting bagi peserta didik. (Nurihsan, 2006)

Salah satu layanan yang dapat digunakan adalah layanan bimbingan kelompok, layanan ini digunakan secara berkelompok dalam satu grup yang diberikan layanan. Layanan bimbingan kelompok digunakan untuk meningkatkan *self-control* terhadap peserta didik dengan menggunakan pendekatan *rational emotive behavior*. Teknik ini dapat digunakan untuk mengarahkan emosi peserta didik agar lebih terarah dan teratur, sehingga pendekatan *rational emotive behavior* ini dapat digunakan untuk meningkatkan *self-control* peserta didik.

Beberapa penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti sebelumnya menunjukkan bahwa pendekatan *rational emotive behavior* dengan layanan bimbingan kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan *self-esteem* seseorang (Hasibuan & Wulandari, 2015). Kemudian sebuah penelitian yang dilakukan oleh Herlina (2017) yang menunjukkan bahwa pendekatan *rational emotive behavior* mampu digunakan untuk meningkatkan *self-control* dan dapat mengurangi perilaku maladaptif, sehingga pendekatan *rational emotive behavior* ini cocok dan layak jika digunakan untuk meningkatkan *self-control* pada peserta didik. Selain itu penelitian lain yang dilakukan oleh Tyas (2015) menunjukkan bahwa pendekatan *rational emotive behavior* menunjukkan hasil positif dalam mengelola emosi, sehingga dengan teknik ini emosi individu dapat dikendalikan dan terarah, baik dalam mengatur diri, memotivasi diri dan keterampilan kehidupan sosial, sehingga dapat memunculkan perilaku yang positif bagi setiap individu.

Maka dari penjelasan di atas menunjukkan bahwa untuk meningkatkan *self-control* peserta didik dapat menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior* untuk meningkatkan *self-control* peserta didik. Sehingga penelitian dalam meningkatkan *self-control* pada peserta didik kelas XI MIPA MAN 2 Kota Bandung tahun ajaran 2021/2022 digunakan pendekatan *rational emotive behavior* sebagai salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan *self-control* peserta didik. Sehingga penulis melakukan penelitian dengan tema “Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior* Untuk Meningkatkan *Self-Control* Peserta Didik” yang dilakukan pada peserta didik kelas XI MIPA MAN 2 Kota Bandung tahun ajaran 2021/2022.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Pada kehidupan sehari-hari di lingkungan sekolah MAN 2 Kota Bandung menunjukkan peserta didik memiliki tingkat *self-control* yang beragam, hal tersebut terlihat dari perilaku mereka saat sedang berhadapan dengan dewan guru, bergaul dengan teman sebaya maupaun kaka kelas dan adik kelas, ketika pembelajaran berlangsung bahkan ketika pengerjaan dan pengumpulan tugas sekolah. Terlihat dari peserta didik yang sering tidak mengerjakan dan mengumpulkan tugas sekolah, tidak hadir ketika jam pelajaran, bermain gadget ketika pembelajaran online berlangsung, ketergantungan terhadap Smartphone dan game online, berkata kurang baik dan sopan dan perilaku bullying yang terjadi pada peserta didik. Hal ini terjadi akibat kemampuan *self-control* peserta didik yang rendah, padahal *self-control* yang rendah akan mengganggu fase perkembangan remaja dalam proses pendewasaan diri saat bersosialisasi di lingkungan masyarakat, sehingga dengan ini diperlukan suatu inovasi untuk membantu peserta didik dalam meningkatkan kemampuan *self-control* agar terhindar dari perilaku-perilaku maladaptif seperti tersebut di atas.

Adapun *self-control* yang dimiliki oleh peserta didik akan berpengaruh pada perilaku dan karakter disiplin dalam setiap aspek kehidupan, hal tersebut akan membuat peserta didik mampu untuk mengendalikan diri, bertanggung jawab dan menghormati peraturan dan norma yang ada. Kemampuan *self-control* mampu membentuk karakter disiplin dalam melaksanakan norma kehidupan, sehingga

mampu menyesuaikan diri dan mandiri dalam berbagai hal dengan kondisi dan sistem kehidupan yang ada. (Nwagu dkk., 2018)

Salah satu hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *self-control* peserta didik agar mampu menjadi pribadi yang lebih terkontrol adalah dengan menggunakan metode bimbingan kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior*, dengan teknik ini diyakini mampu meningkatkan *self-control* pada peserta didik agar menjadi pribadi yang lebih baik di masa yang akan datang.

Berdasarkan uraian tersebut rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah bimbingan kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior* efektif diterapkan dalam meningkatkan *self-control* peserta didik?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas bimbingan kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior* untuk meningkatkan *self-control* peserta didik. Diharapkan bahwa dengan *self-control* yang tinggi dapat memunculkan perilaku yang sesuai dengan norma dan nilai kehidupan, serta mampu menjadikan peserta didik sebagai pribadi yang memiliki kepribadian baik yang kelak akan berguna dan menunjang kehidupan di masa depan. Dengan demikian tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- Untuk menguji apakah bimbingan kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior* efektif diterapkan untuk meningkatkan *self-control* peserta didik.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yakni memberikan gambaran konseptual mengenai perilaku *self-control* yang berakibat pada munculnya karakter disiplin diri pada remaja dan dapat menambah pengetahuan mengenai *self-control*, serta menambah pengetahuan mengenai efisiensi pendekatan *rational emotive behavior* untuk meningkatkan *self-control* remaja melalui strategi bimbingan kelompok.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis hasil dari penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk berbagai macam hal, yakni: (1) bagi guru bimbingan dan konseling dan konselor dapat menggunakan hasil dari penelitian ini untuk mengembangkan program bimbingan dan konseling di sekolah terutama dalam fokus bidang pribadi-sosial, serta sebagai suatu inovasi yang dapat digunakan untuk melakukan intervensi bagi peserta didik dalam setting kelompok untuk mengatasi masalah yang dialami oleh peserta didik. (2) bagi peneliti selanjutnya, menjadi sebuah referensi untuk melakukan penelitian selanjutnya mengenai bimbingan kelompok yang menggunakan pendekatan *rational emotive behavior* untuk meningkatkan *self-control* peserta didik sehingga dapat memunculkan karakter disiplin diri dalam menjalankan setiap aspek dalam kehidupan.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada seluruh pihak betapa penting dan besarnya pengaruh *self-control* bagi setiap individu bagi masa yang akan datang. Bagi penelitian selanjutnya sebagai bahan informasi yang dapat melengkapi hasil penelitian terdahulu mengenai *self-control* pada diri remaja.

1.5 Sistematika Penulisan

Penelitian ini ditulis dalam lima bab dengan uraian sebagai berikut:

- Bab I Berisi pendahuluan yang mencakup uraian latar belakang, identifikasi dan rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian serta sistematika penulisan tesis.
- Bab II Membahas tentang kajian pustaka yang mencakup uraian konsep atau teori utama dan teori-teori dalam bidang yang dikaji, hasil penelitian terdahulu beserta hasil temuannya, begitu juga dengan kerangka berfikir serta asumsi dan hipotesis penelitian.
- Bab III Berisikan metode penelitian yang mencakup pembahasan secara berurutan tentang pendekatan penelitian: metode penelitian, desain penelitian, populasi dan sampel penelitian, definisi operasional mengenai variabel penelitian, instrumen penelitian, serta teknik pengumpulan data dan analisisnya.
- Bab IV Hasil penelitian dan pembahasan yang mendiskusikan penelitian dengan menggunakan dasar teoritik sebagaimana telah dibahas dalam Bab II,

serta berisi hal utama hasil pengolahan atau analisis data dalam bentuk temuan penelitian dan pembahasan atau analisis temuan dalam penelitian.

Bab V Simpulan dan rekomendasi mencakup penafsiran dan pemaknaan hasil analisis terhadap tema penelitian yang disajikan dalam bentuk simpulan dan rekomendasi yang ditunjukkan kepada guru bimbingan dan konseling serta penelitian selanjutnya.