

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap manusia pasti memiliki kemampuan dalam dirinya, baik itu kemampuan yang menyangkut fisik maupun psikis. Salah satu kemampuan yang dimiliki oleh setiap orang adalah kemampuan untuk mengendalikan dirinya (*Self-Control*). Pengendalian diri adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan dirinya sendiri secara sadar agar menghasilkan perilaku yang tidak merugikan orang lain, sehingga sesuai dengan norma sosial dan dapat diterima oleh lingkungannya.

Karena pada dasarnya manusia memiliki dorongan-dorongan yang kuat dalam dirinya untuk melakukan atau memenuhi sesuatu yang ia inginkan, dan apabila manusia tidak memiliki kemampuan untuk mengendalikan dorongan-dorongan tersebut maka kehidupannya tidak dapat berjalan dengan seimbang. Seorang individu dengan pengendalian diri yang baik dapat memahami setiap konsekuensi dari tindakan yang dilakukannya.

Pengendalian diri menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitifnya untuk menyatakan perilaku yang telah disusun, untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti apa yang dikehendaki. Kemampuan *Self-Control* sangat erat kaitannya dengan kondisi kognitif individu, boleh jadi dikatakan bahwa semakin baik kondisi kognitif individu maka semakin baik pula kemampuan *Self-Control*nya.

Kontrol diri itu sendiri merupakan usaha sungguh-sungguh dalam melawan ego dan nafsu pribadi. Usaha mengendalikan diri ini dilakukan karena sikap ego dan nafsu diri cenderung muncul untuk kesenangan sesaat dan tidak peduli akan aturan-aturan yang berlaku. Saat ini remaja akan membutuhkan pengendalian diri karena akan berpengaruh pada perkembangan remaja. Remaja yang memiliki kontrol diri yang tinggi, dapat melihat dirinya bahwa ia mampu mengontrol segala hal yang menyangkut perilakunya dengan baik dan sebaliknya apabila individu memiliki kontrol diri yang rendah, maka ia kurang

mampu dalam mengontrol perilakunya dengan baik. Siswa yang memiliki kontrol diri yang tinggi, mereka akan lebih berperilaku yang positif dan mampu bertanggung jawab, tanggung jawab sebagai seorang pelajar adalah belajar. (Rianti & Rahardjo, 2014)

Menurut Kay (Syamsu Yusuf, 2006: 72-73) mengungkapkan bahwa salah satu tugas perkembangan remaja yaitu memperkuat *Self-Control* (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip atau falsafah hidup. Remaja yang memiliki kontrol diri, akan memungkinkan remaja dapat mengendalikan diri dari perilaku-perilaku yang melanggar aturan dan norma-norma yang ada di masyarakat.¹

Menurut Praptiani (2013) Ada beberapa hal yang dapat menjadi faktor permasalahan kontrol diri. Saat kontrol diri pada seseorang individu rendah maka individu tersebut akan sulit dalam mengendalikan emosi yang dapat mengakibatkan permasalahan. Individu yang memiliki kontrol diri rendah lebih cenderung untuk melakukan perilaku kriminal tanpa mempertimbangkan konsekuensi yang akan terjadi Sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh remaja yang memiliki kontrol diri tinggi maka agresivitasnya rendah, sedangkan remaja yang memiliki kontrol diri rendah makan agresivitasnya tinggi.²

Berdasarkan wawancara dengan ibu nisa sebagai Guru BK di SMA N 1 Labuhan Deli, kurangnya kontrol diri siswa di lingkungan sekolah disebabkan oleh ketidakmampuan siswa dalam mengendalikan emosinya seperti siswa sering menghadapi dan menyelesaikan masalah dengan cara emosi yang membara, mudah sensitif dan marah berkepanjangan. Perilaku siswa terlihat dalam kesehariannya disekolah seperti dalam kegiatan belajar maupun bermain, seperti menentang aturan yang berlaku disekolah, tidak patuh pada guru, malas belajar, menyontek, tidak mengerjakan PR, bermain game di jam pelajaran, ribut ketika guru menerangkan materi pembelajaran, dll. Siswa sering sekali

¹ Ramadona Dwi Marsela dan Mamat Supriatna, "*Kontrol Diri: Definisi dan Faktor*," Journal Of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research, Vol.3 No.2 (2019):66

² Ibid.

bertingkah laku tidak menyenangkan yang dapat mengundang temannya menjadi emosi sehingga temannya yang tidak menerima dengan baik akan mudah sekali sensitif dan muncul emosi yang tidak terkontrol tadi.

Santrok (2003) menyatakan pelanggaran tata tertib di sekolah merupakan salah satu bentuk kenakalan remaja ketika di sekolah, kenakalan remaja dapat digambarkan kegagalan untuk mengembangkan kontrol diri yang cukup dalam hal tingkah laku. Disiplin adalah metode mengajarkan anak tentang karakter, kontrol diri dan nilai moral (Papalia,dkk 2009).³

Dari pendapat para ahli diatas, penulis menyimpulkan bahwa kontrol diri merupakan suatu tindakan dimana individu tersebut mampu mengendalikan dirinya secara sadar sehingga dapat terbentuk perilaku yang baik dan tidak menimbulkan kerugian pada orang lain dan dirinya sendiri.

Pada dasarnya kontrol diri berperan dalam penyesuaian diri, sehingga ketika kontrol diri kurang baik membuat perilaku yang di timbulkan cenderung menyimpang. Lebih jelas individu yang dikategorikan memiliki tingkat kontrol diri yang rendah yakni apabila individu tersebut tidak mampu mengarahkan dan mengatur perilaku utamanya, tidak mampu menginterpretasikan stimulus yang dihadapi ke dalam bentuk perilaku utama serta tidak mampu memilih tindakan yang tepat sehingga akan mengarah pada perilaku agresif.

Berbagai permasalahan yang sering muncul diakibatkan oleh ketidakmampuan individu dalam mengendalikan diri, misalnya tawuran antar pelajar, mengambil hak milik orang lain (mencuri, merampok, korupsi), vandalisme, penyalahgunaan obat terlarang, penyimpangan perilaku seperti membolos sekolah merupakan contoh perilaku yang timbul karena ketidakmampuan dalam mengendalikan diri (self control). Aroma & Suminar (2012) mengungkap adanya korelasi negatif yang signifikan antara tingkat kontrol diri dengan kecenderungan perilaku kenakalan remaja.

³ Destri Fajar Rianti dan Pambudi Rahardjo, "Kontrol Diri Pada Peserta Didik Di SMP Negeri 2 Kutasari, Purbalingga Tahun Pelajaran 2012/2013," *Psycho Idea*, No 1,(2014): 21

Pelaksanaan dalam kegiatan bimbingan kelompok akan dibahas topik-topik yang berkaitan dengan aspek-aspek yang termasuk dalam *Self-Control*. Dengan demikian selama beberapa kali diberikan layanan bimbingan kelompok diharapkan dapat membantu meningkatkan pemahaman *Self-Control* siswa. Sehingga apabila pemahaman *Self-Control* siswa sudah meningkat maka tidak ada lagi masalah-masalah yang muncul di sekolah yang berkaitan dengan kurangnya pemahaman *Self-Control* siswa.

Pemberian layanan bimbingan kelompok ini diharapkan mampu menambahkan pemahaman siswa mengenai *Self-Control* pada dirinya. Dengan memanfaatkan dinamika kelompok maka akan terjalin hubungan kerjasama yang baik antar sesama anggota dan akan menjadi faktor dalam keberhasilan pelaksanaan bimbingan kelompok.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka identifikasi masalah ialah: “Kurangnya kontrol diri siswa disekolah, seperti menentang aturan yang berlaku disekolah, tidak patuh kepada guru, malas belajar, menyontek, tidak mengerjakan PR, bermain game di jam pelajaran, ribut ketika guru sedang menerangkan materi pembelajaran, dll.

1.3 Batasan Masalah

Peneliti akan melakukan penelitian kontrol diri pada siswa kelas XII IPA-3, dimana dalam observasi peneliti menemukan masalah bahwa banyak siswa yang tidak mempunyai kontrol diri. Kontrol diri yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan tingkah laku impulsif. Sedangkan Layanan Bimbingan Kelompok digunakan untuk membantu siswa agar dapat mengontrol dirinya.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka rumusan masalah yang dapat diambil adalah “Apakah layanan bimbingan kelompok dapat berpengaruh terhadap pemahaman *Self-Control* siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Labuhan Deli?”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah “Mengetahui bahwa layanan bimbingan kelompok dapat berpengaruh terhadap pemahaman *Self-Control* siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Labuhan Deli?”

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan ilmu pengetahuan di bidang bimbingan dan konseling tentang penerapan layanan bimbingan kelompok bagi siswa dalam pemahaman *Self-Control*.

1.6.2 Manfaat Praktis

- 1) Bagi guru hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai media atau referensi untuk meningkatkan pelayanan bagi para siswa.
- 2) Bagi siswa, dengan cara siswa mengenali dirinya dengan baik agar sejauhmana siswa tahu dan mampu dalam mengendalikan emosinya baik dalam kegiatan belajar maupun bermain selama berada di lingkungan sekolah.
- 3) Bagi sekolah, sebagai bahan materi untuk menambah ilmu pengetahuan.
- 4) Bagi peneliti selanjutnya, sebagai bahan masukan untuk menambah pengetahuan dan tambahan referensi buku bacaan.