

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Di era globalisasi zaman sekarang banyak remaja yang pastinya mempunyai *smartphone*. Bukan hanya remaja, semua kalangan pasti mempunyai *smartphone*. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) yang semakin pesat membuat kemajuan di beragam aspek kehidupan, salah satunya pada aspek *smartphone*. Kehadiran teknologi seperti *smartphone* memberikan kemudahan pada kegiatan manusia terkait efisien penggunaan waktu. *Smartphone* juga dapat memberikan dampak positif bagi penggunanya. Siswa menggunakan *smartphone* untuk mendukung program pembelajaran di dalam dan di luar kelas. Hal-hal yang dilakukan siswa ketika menggunakan *smartphone* antara lain mengakses materi pelajaran, mencari informasi, menggunakan media sosial untuk berdiskusi, mengirim dan menerima e-mail, mengunduh dan menonton video yang berisi pembahasan materi pelajaran, membaca buku elektronik (e-book), serta mengedit dokumen (Irwanto, 2017).

Namun selain memberikan dampak positif *smartphone* juga dapat memberikan dampak negatif bagi individu apabila digunakan secara berlebihan. Berdasarkan hal tersebut diketahui bahwa sebagian besar efek negatif penggunaan *smartphone* yang berlebihan (adiksi) dapat berpengaruh serius pada aspek-aspek akademik remaja dari segi personalnya. Di antaranya efek negatif yang paling sering ditemukan adalah menurunnya prestasi akademik remaja (Utami & Kurniawati, 2019).

Self control dalam penggunaan *smartphone* menjadi salah satu tantangan tersendiri bagi pelajar, dikarenakan para siswa tidak menyadari jika *self control* pada dirinya sendiri sudah menurun. Kurangnya *self control* dalam penggunaan *smartphone* ditandai dengan tidak memperhatikan guru ketika pelajaran dimulai, akan tetapi memilih mengoperasikan *smartphone* diam-diam ketika pelajaran dimulai. Dan lebih memilih bermain game ketika waktu istirahat. Ketika dirumah banyak

siswa yang memilih mainan *smartphone* dari pada mempelajari atau belajar pelajaran yang besok akan dibawa ke sekolah.

Pada dasarnya, penggunaan *smartphone* disekolahan itu sangat leluasa yaitu saat pembelajaran yang dibutuhkan dan saat istirahat. Pihak sekolah sudah mengarahkan atau dipantau penggunaan *smartphone* ketika disekolahan. Ketika dirumah tanggung jawab penggunaan *smartphone* yaitu kembali kepada orang tua masing-masing. Agar tidak terjadinya penggunaan dengan berlebihan disekolah maupun dirumah, maka diterapkanlah *self control* pada diri individu masing-masing agar lebih mudah dalam pelaksanaan hal yang diinginkan secara teratur.

Dari data yang diperoleh dari penelitian lain, 100% dari responden remaja Nagari Tabek Patah memiliki *smartphone*. 40% responden tersebut memanfaatkan *smartphone* sebagai media komunikasi, 35% responden terlalaikan oleh hiburan pada *smartphone*, dan 25% menggunakannya untuk mendukung proses pembelajaran. Beberapa responden tersebut mengalami penurunan prestasi belajar akibat penggunaannya tidak berfokus pada pembelajaran saja (Yolanda, 2018). Berdasarkan hasil tersebut bahwa penggunaan *smartphone* dalam lingkup pembelajaran masih minim, artinya pengoptimalan untuk hal pembelajaran ini harus difokuskan lagi.

Namun pada kenyataannya ditemukan banyak siswa yang memiliki *self control* yang masih rendah. Seperti belum tepat dalam penggunaan *smartphone*. Tidak mengumpulkan *smartphone* jika tidak diusruh oleh guru, memilih sembunyi dikelas bermain game dari pada apel jumat pagi. Inilah yang menjadikan kurang akan *self control* pada siswa. Seharunya siswa harus punya kesadaran mematikan atau mengumpulkan *smartphone* ketika jam pembelajaran dimulai, walaupun apel jumat pagi cuma sebentar tetapi siswa harus mengikutinya dengan tertib. Siswa harus mementingkan kegiatan sekolah dari pada pribadinya untuk memainkan *smartphone*.

Berdasarkan hasil wawancara penelitian dengan guru BK dan informasi dari guru mata pelajaran di SMP Negeri Model Terpadu, oleh beliau bapak Mirza.S.Psi pada 9 Maret 2023 yakni sekolah menggunakan kurikulum merdeka dimana ada campur tangan penggunaan *smartphone* untuk

membantu proses pembelajaran. Penggunaan *smartphone* ketika disekolah siswa mengoperasikan saat jam istirahat dan saat jam kosong. Selebihnya diluar sekolah atau dirumah pengoperasikan *smartphone* masih belum terlihat jelas, apakah siswa menggunakan *smartphone* sudah optimal untuk keperluan sekolah atau masih banyak waktu untuk dengan *smartphone*.

Menurut J. P. Chaplin (2009) *self control* adalah “kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekankan atau meringankan implus-implus atau tingkah laku impulsif”. Siswa bisa bijak dalam penggunaan *smartphone*, siswa bisa mengatur waktu dan memberi batasan sendiri untuk memainkan *smartphone*. *Self control* pada SMP N MT Bojonegoro sebelumnya belum diteliti, oleh karena itu peneliti ingin meningkatkan *self control* pada siswa. Jika permasalahan ini tidak disentuh tentunya siswa akan teledor dalam melaksanakan kegiatan sehari-harinya akan tidak optimal proses belajarnya. Dengan diurusnya *self control* siswa akan lebih mudah siswa mengoptimalkan *self control* pada masing-masing individu.

Idealnya siswa memiliki *self control* yang baik, dimana bisa mengendalikan dirinya untuk mengikuti tata tertib disekolah atau pun dirumah. Disekolah bisa mengikuti pelajaran dengan tertib. Sedangkan di rumah bisa mengendalikan diri, mengatur waktu dengan sebaik mungkin. Seseorang bisa mencapai pengendalian diri atas hal-hal besar hanya melalui pengendalian diri atas hal-hal kecil. Ia harus mempelajari dirinya sendiri untuk menemukan bagian mana dari dirinya yang lemah, elemen apa dalam dirinya yang menghalang-halangnya dari kesuksesan. Pada bagian inilah ia harus mulai berlatih mengendalikan dirinya. Entah itu sikap mementingkan diri sendiri, kesombongan, tak punya nyali, kemarahan, kemalasan, pikiran yang liar, tidak memiliki tujuan, apapun bentuk kelemahan manusia yang ditutup-tutupi dalam hidup ini harus ditemukan. Kemudian ia harus menjalani hidupnya seolah seluruh keberadaannya difokuskan pada satu hari yang akan dilaluinya. Tanpa penyesalan tiada

guna pada apa yang sudah terjadi, tanpa kekhawatiran tentang masa depan (Jordan, 2011).

Dengan adanya permasalahan yang dihadapi disekolah mengenai kurangnya *self control* pada siswa tentu tidak boleh dibiarkan begitu saja. Harus ada upaya kreatif agar dapat meningkatkan *self control* siswa tersebut. Dalam meningkatkan *self control* siswa tentunya tidak cukup dilakukan dengan hanya metode ceramah saja, harus menggunakan teknik yang menarik agar siswa tertarik untuk malakukannya. Berdasarkan dengan hal tersebut maka penulis ingin menggunakan suatu layanan bimbingan konseling untuk meningkatkan *self control* siswa.

Rendahnya *self control* dapat ditingkatkan dengan bimbingan kelompok. Gazda (dalam Romlah 2019) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok adalah berupa penyampaian informasi yang tepat mengenai masalah pendidikan, pekerjaan, pemahaman pribadi, penyesuaian diri, dan masalah hubungan antar pribadi. Informasi tersebut diberikan terutama dengan tujuan untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman diri individu dan pemahaman terhadap orang lain. Pelaksanaan bimbingan kelompok pada umumnya dilakukan di kelas dengan jumlah siswa antara 20 sampai 35 orang. Kegiatan bimbingan kelompok berupa menyampaikan informasi yang tepat mengenai masalah pendidikan, penyesuaian diri, dan masalah hubungan antar pribadi. Informasi tersebut diberikan terutama dengan tujuan untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman diri individu dan pemahaman terhadap orang lain. Perubahan sikap pada anggota-anggota kelompok merupakan tujuan yang langsung terjadi dari bimbingan kelompok.

Kegiatan bimbingan kelompok dapat dipimpin oleh seorang guru atau pembimbing (konselor). Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan menggunakan berbagai media instruksional dan menerapkan konsep-konsep dinamika kelompok dengan tujuan untuk memotivasi dan mengembangkan interaksi kelompok. Kelompok dalam kegiatan bimbingan dan konseling, kelompok terjema dari kumpulan sejumlah orang yang ke dalamnya diberikan atau ditumbuhkan kualitas tertentu sehingga kumpulan

orang-orang itu memiliki kebersamaan yang menghidupkan kelompok itu. Kebersamaan itulah yang memungkinkan sejumlah orang yang berkumpul itu menjadi hidup dan menjalankan kehidupan kelompok.

Didalam kelompok juga memiliki dinamika. Kelompok yang baik ialah apabila kelompok itu diwarnai oleh semangat yang tinggi, kerja sama yang lancar dan mantap, serta adanya saling mempercayai diantaranya anggota-anggotanya. Kelompok yang baik ditumbuhkan (melalui dinamika kelompoknya sendiri), oleh anggota-anggotanya, tetapi juga sebaliknya. Jika kelompok itu merasa bahwa kelompok itu baik, maka keadaan seperti itu dapat membuat anggota tersebut lebih mudah mematuhi norma-norma atau aturan yang berlaku dalam kelompok itu.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas dinamika kelompok sebagai berikut : (1) tujuan dan kegiatan kelompok, (2) kualitas pribadi masing-masing anggota kelompok, (3) kedudukan kelompok, (4) kemampuan kelompok dalam memenuhi kebutuhan anggota untuk saling berhubungan sebagai kawan, kebutuhan untuk diterima, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan akan bantuan moral, dan sebagainya. Kondisi positif yang ada pada faktor-faktor tersebut diatas akan dapat menunjang terhadap berfungsinya kelompok untuk mencapai tujuan yang bersama.

Bimbingan kelompok bisa meningkatkan *self control*, dimana dari bimbingan kelompok siswa lebih asyik dan mudah difahami penyampaian materi yang telah disampaikan oleh konselor. Dengan pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok siswa lebih termotivasi dan mengembangkan interaksi kelompok dengan baik. Jadi dapat disimpulkan bahwa peneliti ini menerapkan bimbingan kelompok ini karena salam bimbingan kelompok memanfaatkan dinamika dalam proses bimbingan yaitu anggota kelompok turun aktif dalam memberikan masukan, tanggapan, pendapat terhadap permasalahan yang disampaikan oleh anggota kelompok lainnya sehingga dengan cara ini dianggap tepat dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi peserta didik, kemudian dalam menerapkan *self control* diharapkan peserta didik dapat memiliki *self control* terhadap diri mereka sehingga penggunaan *smartphone* yang kurang tepat bisa teratasi. Dalam

mengatasi permasalahan ini tentu saja perlu adanya kerja sama antar guru bimbingan dan konseling, wali kelas, guru mata pelajaran, waka kesiswaan, dan orang tua sehingga permasalahan ini yaitu meningkatkan *self control* pada siswa dapat benar-benar diatasi.

Bimbingan kelompok akan efektif apabila dikombinasikan dengan teknik *role playing*. Moreno (dalam Romlah 2019) *role playing* merupakan suatu alat belajar yang dapat digunakan untuk menambah kemampuan individu dalam menghadapi situasi yang terjadi sekarang dan di sini. Salah satu faktor yang penting yang menentukan dalam *role playing* yang akan menghasilkan perubahan perilaku adalah pengurangan hambatan-hambatan. Hambatan-hambatan yang bisa timbul adalah perasaan takut di kritik, takut dihukum, atau ditertawakan. Hambatan-hambatan ini harus dihilangkan supaya perubahan dapat terjadi. Didalam *role playing* hambatan tersebut dihilangkan sehingga dapat mengadakan perubahan perilaku. Sebagai hasilnya timbulnya perasaan-perasaan baru, dan perasaan lama dihayati dalam konteks yang baru.

Role playing menyediakan kondisi yang dapat menghilangkan rasa takut dan cemas, karena dalam *role playing* individu dapat mengekspresikan dirinya secara bebas tanpa takut kena “sanksi” sosial terhadap perbuatannya. Perubahan perilaku atau perubahan sikap melalui *role playing* terjadi secara bertahap. Lewin (dalam Romlah 2019) menggolongkan perubahan perilaku dalam 3 tahap, yaitu: (a) pola-pola perilaku yang tidak kaku. Secara umum perilaku manusia sehari-hari merupakan perilaku yang kaku yang sudah terbentuk dan secara otomatis dilakukan tanpa memerlukan banyak berfikir. Misalnya, cara menyapa orang lain. Lebih bisa menyapa orang lain dari pada memilih main asyik sendiri dengan smartphone nya masing-masing. (b) perubahan kearah perilaku baru. Didalam situasi *role playing* individu sering menerima ide-ide baru yang menakjubkan dari anggota kelompok yang lain mengenai bagaimana orang lain akan mereaksi terhadap perilakunya yang baru, sehingga ia dapat membuat rencana untuk menghindari hasil yang negatif. Individu dapat mencobakan perilaku baru dalam situasi aman. (c) mencobakan perilaku baru

dalam kehidupan sehari-hari. Dalam tahap terakhir perubahan perilaku ini, pengaruh *role playing* tidak langsung dapat dilihat.

Menurut Lippitt dkk. (dalam Romlah 2019), *role playing* dalam tahap ini baru dapat dibuktikan setelah pola-pola perilaku baru itu sudah dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari. Individu yang memerankan peran yang sama dalam *role playing* dengan perannya dalam kehidupan sehari-hari akan mengalami perubahan perilaku secara lebih efektif dibandingkan dengan individu yang hanya menjadi penonton. Perubahan kearah pola perilaku yang lebih efektif ini mendapat dukungan dari kelompok karena mereka mengetahui mengapa perilaku itu harus diubah dan bagaimana proses perubahan itu terjadi. Dukungan kelompok ini sangat besar artinya bagi individu yang bersangkutan karena ia akan merasa aman dalam melaksanakan pola perilakunya yang baru.

Role playing dapat meningkatkan *self control* yaitu ketika siswa menyaksikan permainan peran didepan kelas yang diperagakan oleh beberapa siswa yang bertugas, siswa langsung spontan memperhatikan dan memahami drama yang diperagakan, kemudian menjadikan siswa berfikir dampak dari permainan peran dan menerapkan di kehidupan nyata. Mengubah perilaku lama kearah pola perilaku baru dengan media *role playing* adalah sebagai berikut : melakukan perilaku yang sudah jelas dan bisa dilakukan, menemukan bahwa perilaku itu tidak efektif untuk dilaksanakan dan mengetahui sebab-sebabnya, mencoba perilaku baru yang juga tidak efektif dalam menemukan cara-cara baru yang lebih efektif, dan akhirnya melaksanakan pola-pola perilaku baru yang ditemukan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Mengubah perilaku siswa menjadi lebih produktif dan berfikir ingin meningkatkan *self control* dengan baik.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti *self control* pada siswa SMPN MT BOJONEGORO dengan teknik *role playing* dalam bimbingan kelompok.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah adalah sebagai berikut :

- 1.2.1 Bagaimana efektifitas bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* untuk meningkatkan *self control* pada siswa SMP Negeri Model Terpadu Bojonegoro?

1.3 Tujuan Penelitian

- 1.3.1 Dari uraian diatas dapat diketahui tujuan penelitian untuk mengetahui efektifitas bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* untuk meningkatkan *self control* pada siswa SMP Negeri Model Terpadu Bojonegoro?

1.4 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka guna memfokuskan penelitian ini maka masalah yang mana batasan tersebut meliputi :

- 1.4.1 Penelitian ini dibatasi oleh rendahnya *self control* siswa di SMP Negeri Model Terpadu Bojonegoro.
- 1.4.2 Penelitian ini dibatasi oleh penerapan bimbingan kelompok teknik *role playing* untuk meningkatkan *self control* siswa di SMP Negeri Model Terpadu Bojonegoro.

1.5 Manfaat Penelitian

- 1.5.1 Manfaat Teoritis
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu rujukan atau panduan dalam penelitian selanjutnya khususnya terkait pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Role Playing* dalam meningkatkan *Self Control* pada siswa SMPN MT Bojonegoro.

- 1.5.1 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Sekolah

Sekolah dapat memantapkan hasil penelitian sebagai pengetahuan dan wawasan dalam meningkatkan *self control* pada siswa. Sebagai bahan pertimbangan terhadap peningkatan kinerja guru. Sebagai upaya peningkatan kualitas pengelolaan pengajaran pada siswa.

1.4.2.2 Guru BK

Guru BK atau konselor dapat meningkatkan *self control* siswa menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*. Dapat mengoptimalkan kemampuan guru dalam pengelolaan kegiatan belajar mengajar. Memperluas cara pandang guru dalam penggunaan metode pembelajaran.

1.4.2.3 Siswa

Siswa mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* untuk meningkatkan *self control*. Meningkatkan hasil belajar dan solidaritas siswa untuk menemukan pengetahuan dan mengembangkan wawasan, meningkatkan kemampuan menganalisis suatu masalah melalui pembelajaran dengan model pembelajaran inovatif.

1.6 Asumsi

Self control merupakan hal penting yang harus dimiliki setiap individu. Pengendalian diri bisa dibangun dengan cara yang persis sama seperti ketika kita menguatkan otot-otot yang lemas dengan sedikit latihan setiap hari. Mari kita lakukan tiap hari sejumlah tindakan yang sebenarnya tidak kita senangi, sebagai latihan disiplin dalam kehidupan sehari-hari. Latihan-latihan itu bisa sangat sederhana, seperti menaruh smartphone ketika banyak tugas sekolah, memilih mengerjakan tugasnya terlebih dahulu, meminimalisasikan penggunaan *smartphone*, latihan harian dalam hal disiplin dalam penggunaan *smartphone* ini akan menimbulkan efek kesegaran yang menakjubkan bagi diri seseorang secara keseluruhan. Kemampuan mengendalikan diri adalah salah satu kualitas unggul yang membedakan manusia dari hewan