

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Pada masa remaja, yang harus dipenuhi oleh seorang individu salah satunya adalah berkaitan dengan aspek perkembangan sosial yaitu mencapai hubungan yang lebih baik dengan teman sebaya dan lingkungan sosialnya. Pada masa ini individu lebih banyak menghabiskan waktunya dalam kehidupan sosialnya di luar rumah, seperti bergaul dengan teman-teman sebayanya, menjalin dan membangun suatu hubungan dengan orang lain, bersosialisasi dengan lingkungan sekitar. Menginjak masa remaja, interaksi dan pengenalan atau pergaulan dengan teman sebaya terutama lawan jenis menjadi sangat penting. Masa remaja menurut Piaget (Mauliya, 2019) adalah masa dimana individu bersinergi dengan masyarakat dewasa dimana anak tidak lagi merasa dibawah level orang dewasa tetapi dalam tingkatan yang sama, setidaknya dalam masalah hak.

Tahapan perkembangan menurut Jean Piaget (Mauliya, 2019) adalah pertama Sensorimotor (sejak kelahiran sampai 2 tahun) yaitu membedakan diri sendiri dengan setiap objek, kedua Praoperasional (2-7 tahun) yaitu belajar menggunakan bahasa dan menggambarkan objek, ketiga Operasional/konkret (7-12 tahun) yaitu mampu berfikir logis dari setiap kejadian, keempat Operasional (12 tahun keatas) yaitu mampu berfikir logis. Pada masa perkembangan remaja maka *self control* sangat diperlukan, jika seorang individu tidak memiliki *self control* yang baik bayangkan pasti perilaku individu tersebut akan menyimpang atau bahkan mungkin individu tersebut tidak dapat berperilaku seperti orang normal pada umumnya, maka *self control* ini berfungsi membimbing perilaku individu seperti yang diinginkan dan mampu kearah yang positif seperti norma-norma yang berlaku dan menghindari hal-hal yang negatif.

Setiap individu pasti memiliki kemampuan dalam dirinya, baik itu kemampuan yang bersifat fisik maupun yang bersifat psikis. Kemampuan yang bersifat psikis salah satu yang harus dimiliki oleh individu yaitu kemampuan untuk mengontrol dirinya atau *self control*. Dalam segala aspek kehidupan setiap individu membutuhkan pengendalian diri yang baik dengan begitu individu dapat mengarahkan dan memikirkan dampak dari perilaku yang mereka perbuat. Maka pengendalian diri sangat penting yang merupakan proses yang membentuk individu atau perilaku individu tersebut yaitu *self control*.

Menurut Averill (Ghufron, 2020: 29) menyebut *self control* dengan sebutan kontrol personal yang diartikan dengan kontrol perilaku, kontrol kognitif dan mengontrol keputusan. Menurut Averill (Marsela, 2019) *self control* ialah kemampuan individu dalam mengontrol tingkah laku dirinya sendiri serta dapat menafsirkan, mengelola informasi dan kemampuan individu memilih tindakan atau mengambil tindakan yang tepat. Menurut Goldfred (Setiawan, 2021) *self control* merupakan tindakan dalam mengontrol tingkah laku melalui berbagai cara yaitu menghindari penjenahan, stimulus yang tidak disukai serta memperkuat diri. Sedangkan menurut Santrock (Priskila, 2021) individu mampu mengendalikan perilakunya dengan baik maka dapat menjalani kehidupan dengan baik. Dengan ini individu dapat membedakan perilaku yang baik dan perilaku yang kurang tepat. Pengertian tersebut berarti bahwa *self control* merupakan kemampuan individu untuk mengarahkan tingkah lakunya sehingga dapat mengurangi atau menghindari tingkah laku yang kurang tepat atau menyimpang.

Dari berbagai pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa *self control* tersebut merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan emosi negatif dalam diri individu serta tingkah lakunya sendiri mampu kearah yang baik, tepat kearah yang positif dan menghindari hal-hal yang negatif agar tingkah laku individu tersebut dapat diterima dalam lingkungan masyarakat.

Terdapat aspek-aspek *self control* yang harus dimiliki seorang individu yaitu menurut Averill (Ghufron, 2020:29) terdapat tiga aspek *self control* yaitu yang pertama kontrol perilaku (*behavior control*) merupakan kesiapan ketersediaan suatu respon stimulus yang dapat secara langsung mempengaruhi dan memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol ini diperinci menjadi dua komponen yaitu mengatur pelaksanaan dan kemampuan memodifikasi stimulus. Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, apakah dirinya sendiri atau aturan perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan apabila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal. Sedangkan kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Cara yang dapat digunakan yaitu mencegah atau menjuhi stimulus, menempatkan tenggang waktu diantara serangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir dan membatasi intensitas.

Kedua kontrol kognitif (*cognitive control*) merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasikan, menilai

atau menghubungkan suatu kejadian dalam sebuah kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri dari dua komponen yaitu memperoleh informasi dan melakukan penilaian. Dengan informasi yang dimiliki oleh individu terkait suatu keadaan yang tidak menyenangkan individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif. Ketiga mengontrol keputusan (*decisional control*) merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujui. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi, baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Jika *self control* tersebut dimiliki oleh setiap individu maka kemungkinan hasil prestasinya akan lebih baik dan terarah, karena dalam keberhasilan dalam belajar dengan baik jika siswa giat dalam belajar atau mengerjakan tugas serta memiliki minat yang tinggi dan mampu mengelola emosi. Jadi individu dikatakan memiliki perilaku *self control* yang baik apabila individu tersebut mampu menerapkan jenis-jenis pengendalian diri terdiri dari 4 jenis adalah kendali kognitif, kendali emosi, kendali tingkah laku, dan kendali keputusan.

Kasus *self control* yang buruk atau kurang tepat dalam bentuk online atau berita yaitu dalam liputan 6 sctv adalah terdapat pelajar yang melakukan pengeroyokan dengan pelajar yang lain sehingga berakibat luka-luka dan orang tua korban melaporkan kasus pengeroyokan pelajar tersebut ke kantor polisi. Dalam kasus tersebut maka *self control* yang lemah tersebut menyebabkan ketidakstabilan emosi sehingga mengarah ke emosi negative, mudah marah, frustrasi dan berakibat tingkah laku mengambil keputusan yang tidak buruk atau tidak sesuai.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK di SMP N 5 Bojonegoro yaitu bapak Sudiro Husodo, S.Pd pada tanggal 25 Juli 2022 terlebih lagi peneliti juga pernah membantu mengajar di sekolah tersebut selama 1 bulan pada tahun 2021. Sehingga fenomena terkait *self control* yang buruk atau kurang tepat pasti pernah kita temukan contohnya terdapat kasus pengendalian emosi negatif dalam diri yang buruk atau kurang tepat maka dapat mengakibatkan perilaku yang buruk untuk individu tersebut. Siswa yang mengalami pengendalian emosi negative seperti mudah marah karena di ejek oleh temannya serta tidak terburu buru dalam mengambil tindakan, jika terdapat individu yang memiliki perilaku yang kurang sesuai, bisa dikatakan memiliki perilaku menyimpang atau

yang tidak seharusnya di lakukan yang disebabkan oleh beberapa faktor. Maka dari itu di perlukan *self control* yang baik dari individu itu sendiri untuk mampu mengetahui akibat dari perilakunya. Maka disini peran BK di perlukan agar dapat membantu setiap individu meningkatkan *self control* yang baik atau pengendalian emosi negatif dalam diri nya agar mampu kearah yang sesuai dalam setiap perkembangan individu dan membantu individu meningkatkan prestasinya di sekolah dan mengurangi perilaku yang tidak sesuai.

Dari berbagai jurnal dan artikel ilmiah juga terdapat beberapa penelitian yang membahas tentang peningkatan *self control*. Diantaranya peneliti yang dilakukan oleh Waluwandja. 2018. Pada siswa IX SMP Negeri 1 Tasifeto Timur. Dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok terbukti dapat meningkatkan *self control* pada siswa dan mengalami perubahan yang lebih baik. Peneliti kedua yang dilakukan oleh Qurrata'ayun. 2020. Pada siswa kelas VIII SMP. Dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan simulasi mengalami peningkatan terhadap kemampuan *self control* siswa. Peneliti ketiga yang dilakukan oleh Nugraha. 2019. Pada siswa kelas X SMK Nusa Bangsa Demak. Dengan layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama terdapat peningkatan terhadap kontrol diri siswa. Peneliti keempat yang dilakukan oleh Khoiruniisa. 2020. Pada siswa MTS Muta'allimin Cadasari, Pandeglang. Dengan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik problem solving menunjukkan bahwa setelah diberikan layanan mengalami peningkatan yang sangat pesat.

Peneliti kelima yang dilakukan oleh Harumiyati. 2021. Pada siswa kelas X Mipa SMA N 2 Pati. Dengan layanan bimbingan kelompok dengan teknik talking chips menunjukkan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik talking chips terdapat peningkatan yang signifikan terhadap peningkatan *self control*. Peneliti keenam yang dilakukan oleh Sabila dkk. 2020. Pada siswa SMA. Dengan judul *the use of vicarious experience and enactive mastery experience to improve career decision making in group counseling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penelitian pengalaman perwakilan, dan pengalaman penguasaan enaktif lebih efektif dari pada kelompok lain. Maka disarankan konselor harus menggunakan pengalaman perwakilan dan pengalaman penguasaan yang menarik dalam memberikan intervensi untuk meningkatkan self-efficacy pengambilan keputusan karir pada siswa SMA.

Peneliti ketujuh yang dilakukan oleh Mauliya. 2019. Pada peserta didik SMP. Dengan judul perkembangan kognitif pada peserta didiki SMP menurut Jean Piaget. Hasil pembahasan diketahui bahwa peserta didik SMP sudah memasuki masa operasi formal, dikarenakan terdapat peserta didik yang telah lulus dijenjang sekolah menengah dan juga

mahasiswa tidak pernah mencapai tahap penalaran formal. Peneliti kedelapan yang dilakukan oleh Marsela. 2019. Dengan judul kontrol diri : definisi dan faktor. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa kontrol diri sangat diperlukan dan dimiliki setiap individu. Peneliti kesembilan yang dilakukan oleh Puspita dkk. 2013. Dengan judul hubungan antar perlakuan orang tua dengan kontrol diri siswa disekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perlakuan orang tua dapat mempengaruhi *self control* siswa disekolah. Peneliti kesepuluh yang dilakukan oleh Sari. 2017. Dalam jurnalnya yang berjudul teknik psikodrama dalam mengembangkan kontrol diri siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik psikodrama dapat meningkatkan dan mengembangkan *self control* siswa.

Berdasarkan hasil penelitian peneliti tertarik mengambil tema terkait *self control* peneliti sendiri memilih menggunakan pendekatan behavior dengan menggunakan teknik *enactive mastery experience* menggunakan layanan bimbingan kelompok. Yang di harapkan dapat membantu individu menentukan perilaku yang tepat, sesuai dan membantu meningkatkan *self control* individu disekolah.

Teknik yang dipilih dalam melaksanakan bimbingan kelompok pada penelitian ini adalah teknik *enactive mastery experience*. Menurut Albert Bandura (1997:80) teknik *enactive mastery experience* didefinisikan sebagai pencapaian kinerja telah dipandang sebagai sumber yang paling berpengaruh untuk membangun kemandirian karena pengalaman sukses meningkatkan kemampuan pribadi seseorang dengan memberikan bukti otentik bahwa seseorang dapat mengumpulkan apapun yang diperlukan untuk sukses. Bandura (1997:80) mendefinisikan bahwa sumber informasi yang berupa pengalaman individu sangat penting karena merupakan sumber utama memperoleh keberhasilan. Teknik ini bisa disebut sebagai pengalaman diri dan dipandang sumber yang paling berpengaruh untuk membangun kemandirian karena pengalaman sukses meningkatkan pribadi seorang dengan memberikan bukti otentik bahwa seseorang dapat mengumpulkan apapun untuk sukses, Bandura (1997:80).

Hubungan teknik *enactive mastery experience* dengan *self control* yaitu teknik ini merupakan pengalaman diri sedangkan *self control* mengendalikan tingkah laku, hubungannya jika seorang individu pernah mengalami pengendalian diri yang buruk maka dapat diambil sebagai pengalaman untuk kedepannya agar individu lebih dapat mengontrol tingkah lakunya kearah yang tepat. sesuai dengan norma-norma dalam bersosialisasi dengan masyarakat dilingkungan sekitarnya tetapi jika individu mengalami pengalaman keberhasilan (*enactive mastery experience*) maka akan sangat berkontribusi

dalam pembentukan diri individu sebagai sumber informasi, sumber utama memperoleh keberhasilan.

Setelah itu dipilih layanan bimbingan kelompok, menurut Prayitno (2017:79) bimbingan kelompok adalah upaya yang dilakukan dengan cara membimbing sebuah kelompok atau bimbingan yang diberikan kepada sekelompok siswa yang mengalami suatu masalah yang sama, supaya membuat kelompok itu menjadi besar, kuat dan mandiri. Menurut Romlah (2019:3) bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan yang diberikan pada individu dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok ditunjukkan untuk mencegah timbulnya masalah pada siswa dan mengembangkan potensi siswa. Sedangkan menurut Wibowo (Lestari, 2020) bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok dimana pemimpin kelompok menyediakan informasi-informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota-anggota kelompok untuk mencapai tujuan bersama. Sehingga layanan ini tepat untuk digunakan dalam mengatasi masalah *self control* siswa yang rendah.

Dari uraian di atas peneliti menilai bahwa bimbingan kelompok cocok untuk digunakan sebagai rangkaian peningkatan pemahaman *self control* siswa kelas IX, oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Keefektifan Teknik *Enactive Mastery Experience* dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan *Self Control* pada Siswa Kelas IX di SMP N 5 Bojonegoro.

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan dari latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah efektif layanan bimbingan kelompok teknik *enactive mastery experience* untuk meningkatkan *self control* pada siswa kelas IX SMP N 5 Bojonegoro ?

1.3 Tujuan penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui keefektifan teknik *enactive mastery experience* dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self control* pada siswa kelas IX di SMP N 5 Bojonegoro

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan di bidang bimbingan dan konseling tentang layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan *self control* akademik siswa.

1.4.2 Manfaat praktis

1. Bagi sekolah

Sebagai sumbangan wawasan ilmu pengetahuan dibidang layanan bimbingan dan konseling sehingga bermanfaat bagi sekolah.

2. Bagi konselor

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan sebagai media dan referensi untuk meningkatkan *self control* diri pada siswa menggunakan teknik *enactive mastery experience*.

3. Bagi siswa

Siswa mampu mengontrol tingkah lakunya kearah hal-hal yang baik serta hal-hal yang positif sesuai norma-norma dalam kehidupan bermasyarakat.

1.5 Batasan Penelitian

Agar penelitian ini tidak akan meluas dan lebih terfokus ke topik masalah dalam penelitian maka penelitian ini memiliki batasan atau ruang lingkup dalam sebuah penelitian. Maka batasan-batasan ini memiliki ruang lingkup yaitu :

1. Penelitian hanya dilakukan di SMP N 5 Bojonegoro
2. Peneliti meneliti di kelas IX
3. Fokus pada meningkatkan *self control* menggunakan teknik *enactive mastery experience* dan menggunakan layanan bimbingan kelompok

1.6 Asumsi

Menurut pendapat peneliti berasumsi bahwa teknik *enactive mastery experience* ini cocok digunakan untuk meningkatkan *self control*. Asumsi ini juga didasari penelitian-penelitian terdahulu ada beberapa teknik dan layanan yang digunakan untuk segala macam peningkatan *self control* dan hasil nya juga terbukti efektif digunakan.

UNUGIRI