

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa peralihan sosial remaja mengalami perubahan dalam hubungan dengan manusia lain yaitu dalam kepribadian, emosi, dan peran sosial dalam tugas perkembangan. Masa remaja menurut Harlock (2004) terbagi menjadi dua fase dimulai dari usia 13-16 tahun (fase awal), dan 16-21 (fase akhir) Perubahan yang terjadi pada remaja dibagi menjadi dua, yaitu perubahan fisik dan perubahan psikis.

Pada masa perubahan fisik remaja ditandai dengan perubahan karakteristik seksual seperti pembesaran buah dada, perkembangan pinggang untuk remaja perempuan, sedangkan laki-laki ditandai dengan tumbuhnya kumis, jenggot serta perubahan suara yang semakin dalam. Pada umumnya pertumbuhan fisik pada masa remaja ini sangatlah cepat, seperti tinggi badan, dan berat badan. Perubahan psikis remaja ditandai dengan adanya pencapaian identitas diri, pemikiran semakin logis dan kritis, dan pada masa remaja mulai berani mengambil keputusan sendiri (Diananda, 2018).

Dalam menghadapi perubahan pada masa remaja ini, individu dikatakan berhasil dalam tugas perkembangannya jika individu tersebut mampu mengontrol dirinya untuk tidak memunculkan perilaku-perilaku negatif dan sesuai dengan norma yang ada dilingkungan keluarga, masyarakat, ataupun lingkungan sekolah. Pada masa sekarang ini mulai banyak kita jumpai remaja usia sekolah yang mulai menunjukkan perilaku negatif dan berdampak pada dirinya sendiri atau orang lain (Ratna Wulaningsih, 2015).

Seperti pada contoh kasus berikut ini, dalam artikel penelitian Gusti yang berjudul “16 Persen Remaja SMP dan SMA di Kota Yogyakarta Perokok”

menjelaskan bahwa 12 persen merupakan perokok eksperimenter dan 4 persen regular. Survei ini dilakukan Quit Tobacco Indonesia, Fakultas Kedokteran UGM, terhadap 2.015 remaja SMP dan SMA di Kota Yogyakarta. Faktor eksternal yang menyebabkan remaja menjadi perokok adalah pengaruh keluarga, teman, lingkungan, iklan, dan kemudahan mendapatkan rokok (Gusti, 2011). Hal ini menunjukkan bahwa perilaku negatif terbentuk karena lingkungan dan individu yang tidak bisa mengontrol dirinya agar terhindar dari hal-hal negatif.

Pengertian kontrol diri yang dimaksud disini adalah suatu kecakapan seseorang atau individu dalam membaca situasi diri dan lingkungan. Serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola perilaku sesuai situasi dan kondisi untuk menunjukkan perilaku yang sesuai dengan norma di tempat individu berada (Harahap, 2017). Kontrol diri dibutuhkan agar individu dapat membimbing, mengarahkan dan mengatur segi-segi perilakunya yang pada akhirnya mengarah kepada konsekuensi positif yang diinginkan. Kontrol diri memberikan keputusan melalui pertimbangan sadar untuk mengintegrasikan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai hasil yang diinginkan atau tujuan yang ditentukan oleh individu itu sendiri (Suherman, 2016).

Ketika individu memiliki kecenderungan kontrol diri rendah, mereka akan sulit menerima atau mendengarkan arahan dari orang lain. Sehingga bisa merugikan orang lain baik secara fisik atau non-fisik. Seperti pada kasus di SMP PGRI, Wringinanom, Gresik, Jawa timur sempat viral karena sebuah video yang menunjukkan seorang guru yang bernama Nur Khamim menegur seorang remaja karena merokok dikelas, justru ditantang balik oleh remaja tersebut. Murid tersebut memegang kerah Nur Khamim dengan posisi tangan seperti memukul si guru. Elizabeth Lizzie, Psikolog dan salah satu komisioner Komnas Anak mengungkapkan kepada VOA Indonesia bahwa semakin seringnya kekerasan pada guru atau petugas di sekolah, karena semakin

sadarnya anak-anak akan berbagai hak-hak individunya. Munculnya kesadaran akan hak salah satunya disulut akan kemajuan teknologi sehingga informasi gampang diakses anak. Lizzie, mengungkapkan bahwa salah satu cara untuk meredam fenomena ini adalah dengan mengajarkan anak untuk berpikir kritis. Hal ini diharapkan agar anak mampu menyaring terlebih dahulu dan tidak diambil bulat-bulat, sehingga berbagai hak yang mereka tahu saat ini juga diikuti dengan kesadaran adanya batasan dan tanggung jawab (VOA.Indonesia, 2019).

Pada kasus lain yang terjadi di Kediri, Senin (14/02/2019) petugas Satpol PP mengamankan 23 remaja usia SMP dan SMA di warung Pandanwangi, Kelurahan Blabak, Kecamatan Pesantren, Kota Kediri. Sebanyak 5 pelajar perempuan dan 18 laki-laki diamankan petugas dengan berbagai alasan, mulai terlambat masuk sampai ada yang beralasan memang sengaja untuk membolos (SURYA, 2019). Siswa yang memilih tindakan membolos seperti ini menunjukkan ketidakmampuannya dalam menghadapi suatu keadaan yang dialaminya, sehingga mengambil keputusan yang salah.

Seseorang yang memiliki kontrol diri rendah juga akan mudah dipengaruhi orang lain dan cenderung sulit menolak ajakan dari lingkungan untuk bertidak negatif. Seperti pada kasus di Tulungagung, selama tahun 2018 sudah sekitar 25 pengguna narkoba direhabilitasi oleh BNNK Tulungagung. Pengguna didominasi oleh pelajar setingkat SMP yang mencapai 60 persen. Jenis narkoba yang dikonsumsi oleh pelajar itu biasanya jenis double L. Hal ini dikarenakan mudahnya barang itu didapat dan dengan harga yang murah. Rata-rata pelajar yang menjadi pengguna dimulai dari ajakan teman yang terlebih dahulu menggunakan narkoba. Mirisnya lagi menurut Yhuli Antoro selaku Kasi Rehabilitasi setiap sekolah yang dikunjungi BNNK, selalu diketemukan pelajar yang menjadi korban penyalahgunaan narkoba (Joko Pramono, 2018)

Jadi, bisa dikatakan dari banyaknya kasus yang terjadi. Individu yang memiliki kontrol diri yang baik, cenderung mengerti situasi dan kondisi dalam mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih diterima. Individu yang mampu menghindari situasi-situasi yang mengakibatkan munculnya perilaku-perilaku negatif berarti mampu mengendalikan dirinya untuk tidak ikut pada kecenderungan untuk bereaksi secara negatif pula. Hal ini memungkinkan membentuk kesiapan diri untuk berperilaku sesuai tuntutan norma, adat, nilai-nilai yang bersumber dari ajaran agama dan tuntutan lingkungan masyarakat tempat ia tinggal (Hurlock, 2004)

Ada beberapa faktor yang menyebabkan rendahnya kontrol diri remaja, sehingga memunculkan perilaku-perilaku negatif seperti contoh diatas, diantaranya faktor genetik dan lingkungan. Genetik yang mempengaruhi kontrol diri adalah usia. Pada umumnya kemampuan kontrol diri berkembang sesuai bertambahnya usia. Hal ini tidak bisa dibandingkan antara kemampuan kontrol pada anak-anak, remaja, atau bahkan dewasa. Faktor lingkungan yang mempengaruhi kemampuan kontrol diri individu yaitu keluarga. Orang tua menjadi pembentuk pertama kontrol diri pada anak. Cara orang tua dalam mendidik anak seperti menegakkan disiplin, gaya komunikasi terhadap anak, cara orang tua mengekspresikan emosi, dan cara orang tua merespon kegagalan anak akan sangat mempengaruhi terhadap pembentukan kontrol diri (Harahap, 2017). Hasil penelitian dari Minda Puspita, dkk. Membuktikan adanya pengaruh bentuk pola asuh orang tua terhadap kontrol diri remaja disekolah. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa perlakuan orang tua terhadap anak SMAN 1 Lubuk Alung yang mendapat kategori baik beriringan dengan kontrol diri yang dikategorikan tinggi dari remaja di SMAN 1 Lubuk Alung.

Kemampuan kontrol diri atau mengendalikan diri dalam proses perkembangan masa remaja diperlukan untuk menekan perilaku-perilaku

negatif dan menumbuhkan perilaku positif dalam melihat suatu kondisi di lingkungannya, seperti; membantah orang tua, serangan agresif terhadap teman sebaya, perkembangan sikap asertif, kebahagiaan remaja dalam peristiwa tertentu serta peran gender dalam masyarakat dapat merefleksikan sosial emosional dalam perkembangan remaja (Arumsari, 2016). Pada masa ini seorang remaja cenderung merasa bahwa dirinya memiliki kebebasan dalam memilih dan menentukan lingkungan seperti apa yang dirasa cocok dengan dirinya. Kebebasan ini tentunya harus mendapat pengawasan dari orang tua, lingkungan maupun guru disekolah, dan juga disertai dengan kontrol diri dari masing-masing individu (Retno Purwasih, 2017).

Kontrol diri dapat dikatakan bentuk usaha dalam mengatur, membimbing, dan memimpin tingkah lakunya sendiri yang pada akhirnya menuntut individu untuk mengarah ke hal positif. Goelman menjelaskan bahwa lingkungan sekolah atau kerja merupakan lingkungan dengan tanggung jawab kontrol diri paling besar dalam mengendalikan suasana hati yang mempunyai pengaruh terhadap pikiran dan wawasaan (Arumsari, 2016).

Pada konsep ini Averill membagi kontrol diri menjadi tiga jenis yang meliputi lima aspek, yaitu: *Behavioral control* (kemampuan mengontrol perilaku) dibagi menjadi dua, (1) Kemampuan mengontrol pelaksanaan (*regulated administration*) merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau sesuatu diluar dirinya. (2) Kemampuan mengontrol stimulus (*stimulus modifability*), merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana, kapan, dan dimana suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Kontrol kognitif (*cognitive control*), dibagi menjadi dua, yaitu (1) Kemampuan mendapat informasi, dengan informasi yang dimiliki, individu dapat mengantisipasi suatu keadaan dengan pertimbangan secara objektif. (2) Kemampuan melakukan penilaian, yaitu melakukan penilaian terhadap suatu keadaan dan menafsirkan peristiwa

yang dialami dengan cara memperhatikan segi-segi positif. Kemampuan mengontrol keputusan (*decisional control*). Seseorang mampu mengambil keputusan atas dasar pertimbangan baik buruk, dan mewujudkannya dengan tindakan yang akan diambil (Ratna Wulaningsih, 2015).

Kemampuan kontrol diri pada seseorang, khususnya remaja sangat mempengaruhi perilaku-perilaku yang muncul pada kehidupannya. Hal ini didukung dengan beberapa penelitian yang menunjukkan pengaruh kontrol diri terhadap beberapa perilaku yang terjadi pada remaja. Pada penelitian yang dilakukan oleh Miftahul Auliya dan Desi Nurwidawati, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Padangan Bojonegoro, menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan perilaku agresi pada remaja SMA Negeri 1 Padangan Bojonegoro. Hal ini menunjukkan bahwasannya individu yang memiliki kontrol diri tinggi cenderung sulit untuk memunculkan perilaku agresi.

Dalam penelitian lain yang ditulis oleh Aulia Ramdani yang berjudul “Hubungan Antara Kontrol Diri dan Kepatuhan Terhadap Aturan Sekolah dengan Perilaku Merokok Remaja SMK NEGERI 3 TANAH GROGOT” menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan perilaku merokok pada remaja kelas XI SMK Negeri 3 Tanah Grogot. Kontrol diri yang rendah membuat sebagian remaja melanggar aturan sekolah dan memunculkan perilaku merokok.

Berdasarkan pengamatan peneliti dari hasil wawancara anggota Karang Taruna yang bernama DA (inisial) di Desa Jabalsari bahwasannya ada beberapa kasus yang melibatkan Remaja di Desanya misalnya, perkelahian, minum-minuman keras, nongkrong larut malam yang mengganggu warga sekitar, dan bahkan mencuri. Ketidakmampuan seorang remaja menolak ajakan teman yang bersifat negatif menunjukkan bahwasannya individu tersebut memiliki kontrol

diri yang rendah sehingga perilaku-perilaku negatif akan terus terbentuk seiring dengan kebiasaan-kebiasaan atau ajakan teman atau bahkan lingkungan.

Di Desa Jabalsari menurut Naufal salah satu anggota karangtaruna menyebutkan bahwa ada beberapa remaja yang menurutnya dapat memberikan dampak negatif di lingkungannya, hal ini diperkuat dari keterangan Purnomo (37) selaku ketua RT disalah satu dusun di Jabalsari. Bahwasannya banyak remaja usia SMP-SMA yang sudah mulai masuk ke pergaulan negatif dan berdampak pada ketertiban lingkungan. Contohnya ketika di Desa Jabalsari terkena dampak *lockdown* total karena dampak Covid-19, masih banyak Remaja yang berkumpul di warung-warung kopi yang sudah jelas-jelas ada larangan untuk bergerombol, bahkan ada yang masih balap liar, kemudian kasus-kasus pencurian hasil kebun juga marak terjadi yang pelakunya tidak lain masih berusia Remaja. Individu-individu ini tentunya sudah memiliki kecenderungan kontrol diri rendah sebelumnya, dan kemudian keadaan Desa dijadikan sebagai momentum mereka berkumpul dan timbul perilaku-perilaku negatif yang sebelumnya tidak terjadi di lingkungan Desa.

Menyikapi kejadian tersebut, dalam upaya peningkatan kontrol diri remaja ini tentunya diperlukan langkah-langkah yang mampu meningkatkan kontrol diri remaja yang memiliki tingkat kontrol diri rendah. Ketika di lingkungan keluarga peran orang tua dalam menerapkan perlakuan terhadap anak juga sangat penting, seperti perlakuan demokratis terhadap anak, mampu berkomunikasi yang sehat jika anak sedang mengalami masalah, dan selalu mengawasi perubahan yang terjadi pada anak (Harahap, 2017).

Dalam kasus ini, usia remaja umumnya terfokus pada suatu lingkungan pertemanan, dimana teman sebaya akan sangat berpengaruh terhadap perkembangan diri remaja. Oleh karena itu untuk melakukan pengawasan dan meningkatkan kontrol diri remaja, program-program yang sekiranya sesuai

dengan kebutuhan remaja harus disesuaikan. Ada beberapa macam layanan yang dapat di terapkan dalam peningkatan kontrol diri remaja, salah satunya layanan bimbingan kelompok. Layanan ini bisa menjadi alternatif dalam memberikan layanan kepada remaja dengan jumlah yang tidak terlalu besar sehingga akan lebih fokus terhadap remaja yang memiliki kontrol diri rendah (Ainun Nafiah, 2014).

Secara singkat Sukardi dan Kusmawati mengemukakan, bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan oleh beberapa konseli dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Pokok bahasan dalam bimbingan kelompok diperoleh dari pengalaman langsung narasumber tertentu dan membahas bersama-sama yang berguna untuk menambah pemahaman individu maupun kelompok sebagai pertimbangan pengambilan keputusan (Nafiah, 2014).

Dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok sendiri ada beberapa teknik yang harus disesuaikan dengan masalah yang dihadapi klien. Salah satunya teknik *homeroom*. Teknik *homeroom* adalah teknik penciptaan suasana kekeluargaan yang dibuat untuk mengadakan pertemuan dengan remaja di luar jam sekolah dan dipimpin oleh konselor atau guru sekolah. Menurut Nursalim *homeroom* ini adalah suatu kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan dalam ruang atau kelas yang didalamnya membahas masalah-maslaah yang dianggap penting yang berhubungan dengan pelajaran, tata tertib, kegiatan sosial, moral, atau masalah lain yang sedang dihadapi individu atau kelompok. Ahmadi dan Rohani mengemukakan bahwa tujuan teknik *homeroom* ini agar guru dapat mengenal dan mengetahui latar belakang peserta didik lebih detail (Ghea Gendys Renjana Putri, 2013).

Dari beberapa penelitian mengungkapkan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik *homeroom* ini efektif dalam mengatasi beberapa

permasalahan. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Girinda Dara Sastama, dkk. Yang berjudul “Efektifitas *Homeroom* untuk Meningkatkan Keterbukaan diri SMP”, teknik *homeroom* digunakan untuk meningkatkan keterbukaan diri remaja. Pemberian perlakuan berupa pelatihan komunikasi interpersonal melalui teknik *homeroom* dalam bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan keterbukaan diri subjek.

Penelitian yang dilakukan oleh Ainun Nafiah, dan Arri Handayani juga menunjukkan bahwasannya teknik *homeroom* digunakan dalam menurunkan perilaku agresif remaja. Hasil analisa data diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $14.848 > 2.045$, dari hasil ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom* yang diberikan kepada remaja dapat memberikan pengaruh yang positif dan signifikan dalam menurunkan perilaku agresif remaja (Ainun Nafiah, 2014).

Menyikapi hal tersebut banyaknya kajian mengenai teknik *homeroom*, peneliti memilih layanan bimbingan kelompok teknik *homeroom* dalam upaya meningkatkan kontrol diri remaja usia sekolah menengah dikarenakan sesuai dengan kondisi lapangan. Adanya kecenderungan perilaku negatif beberapa remaja khususnya di Desa Jabalsari yang dicurigai karena rendahnya tingkat kontrol diri remaja tersebut. Untuk mengatasi hal ini BK di sekolahnya sendiri tidak mempunyai banyak waktu untuk bertatap muka dengan remaja ini dalam upaya mengatasi masalah-masalah seperti ini. Suasana bebas tanpa adanya tekanan memungkinkan untuk melepaskan perasaan dan mengutarakan pendapat yang tidak mungkin diungkapkan dalam pertemuan-pertemuan formal atau pertemuan di sekolah masing-masing.

Maka dari itu peneliti memilih tempat penelitian di Desa Jabalsari, dan ingin melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Bimbingan Kelompok

Teknik *Homeroom* Dalam Meningkatkan Kontrol diri Remaja di Desa Jabalsari, Kecamatan Sumbergempol, Kabupaten Tulungagung”

B. Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang diatas agar penelitian ini jelas arahnya dan tidak keluar dari permasalahan yang ada, maka dari itu, peneliti akan merumuskan suatu masalah yaitu;

- 1) Bagaimana tingkat kontrol diri remaja di Desa Jabalsari Kec. Sumbergempol Tulungagung
- 2) Bagaimana pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik *Homeroom* dalam meningkatkan Kontrol diri Remaja di Desa Jabalsari Kec. Sumbergempol Tulungagung

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Homeroom* dalam meningkatkan Kontrol diri Remaja di Desa Jabalsari Kec. Sumbergempol Tulungagung.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan disiplin ilmu bimbingan konseling, mengenai keefektifan layanan bimbingan kelompok teknik *homeroom* dalam meningkatkan kemampuan kontrol diri remaja. selain itu penelitian ini juga diharapkan dapat menambah refrensi bacaan bagi pembaca serta dapat dimanfaatkan sebagai bahan masukan pada penelitian selanjutnya dengan masalah yang berkaitan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi konselor, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan mengenai program layanan bimbingan kelompok teknik *homeroom*. Juga nantinya diharapkan dapat membantu konselor dalam pemberian layanan yang dibutuhkan remaja sesuai dengan masalah yang terjadi.
- b. Bagi penulis, penelitian ini diharapkan menambah pengetahuan mengenai kontrol diri dan hubungannya dengan suatu keadaan baik positif atau negatif yang dialami remaja atau peserta didik.
- c. Bagi masyarakat, penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi yang positif bagi warga Desa Jabalsari khususnya, dalam memahami apa itu kontrol diri Remaja, dan dapat dijadikan tolak ukur atas pelaksanaan, pengawasan dan tindakan atas pemanfaatan program-program di Desa yang berkaitan dengan Remaja.