

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Siswa Sekolah Menengah Atas merupakan siswa yang tergolong pada masa remaja. Papalia (Putro, 2017 : 25) menyebutkan masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluh tahun. Selain itu, Santrock (Marsela, dkk, 2019 : 65) menyebutkan bahwa masa remaja merupakan masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif, emosional dan pada setiap periode perubahan mempunyai masalahnya sendiri tidak selalu berbanding lurus tanpa adanya permasalahan. Salah satunya, permasalahan yang timbul akibat dari rendahnya kontrol diri.

Menurut Key (Putro, 2017 :30) mengungkapkan bahwa salah satu tugas perkembangan remaja yaitu Memperkuat *self-control* (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip, atau falsafah hidup (*weltanschauung*). Maka dari itu, pentingnya pada masa remaja untuk meningkatkan kontrol diri. Senada dengan pernyataan Mukhtar (2016 : 2) Remaja dalam menghadapi masa transisi ini sering kehilangan kontrol diri, oleh karena itu salah satu tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh remaja adalah memperkuat *self-control* (kemampuan mengendalikan diri).

Kontrol diri (*self-control*) merupakan aktivitas pengendalian tingkah laku (Oktarini, 2014: 11). Menurut Messina (Ghufroon & Risnawita, 2010) kontrol diri merupakan tingkah laku yang terfokus pada keberhasilan mengubah pribadi, menangkal *self-destructive*, perasaan *outonomy*, atau bebas dari pengaruh orang lain, kebebasan menentukan tujuan, kemampuan untuk memisahkan perasaan dan pikiran rasional dan tingkah laku yang terfokus pada tanggung jawab pribadi. Selain itu, Sirikulchayanonta (Patty, 2016) menyatakan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengambil tindakan, berpikir, dan berperilaku yang akan menghasilkan perbaikan diri. Sebagaimana dalam penelitian Fero (2018 :517) Kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktifitas pengendalian tingkah

laku. Kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Kemudian, Senada dengan pendapat Chaplin (Fitri, dkk, 2020: 2) mengungkapkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan menekan atau merintang impuls-impuls atau tingkah laku impuls. Pendapat lain, Menurut Rothbaum (Badriyah, 2018:16) menyatakan bahwa *“self control is widely regarded as a capacity to change and adapt the self so as to produce a better, more optimal fit between self and world”*. Bahwa kontrol diri secara luas dianggap sebagai kapasitas untuk berubah dan beradaptasi dengan diri sehingga menghasilkan sesuatu lebih baik secara optimal antara diri dan dunia.

Kurangnya kontrol diri pada seseorang tidak bisa diabaikan, apabila kontrol diri rendah pada siswa tidak segera diatasi akan mengakibatkan dampak negatif pada perilaku diri dan lingkungan sosialnya. Siswa yang memiliki kontrol diri yang rendah akan dipandang sebelah mata dan akan berakibat terjadinya penolakan terhadap dirinya dan lingkungannya (Susmita, dkk, 2020 : 18). Tetapi, Siswa yang mampu mengontrol dirinya di sekolah akan menampilkan perilaku yang positif, karena dia mampu untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif (Sari, dkk :2017). Selain itu, Individu yang memiliki kontrol diri yang baik akan mampu memprioritaskan segala sesuatu yang bermanfaat bagi dirinya serta mampu mengendalikan diri dan pikirannya untuk tidak melakukan hal-hal yang merugikan (Devianasari, dkk. 2018: 70).

Namun kenyataannya untuk mencapai hal tersebut remaja masih mengalami beberapa hambatan dan permasalahan. Hal ini terbukti dari berbagai riset. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fahmia (2018) menyatakan bahwa terdapat 75% di SMA Negeri 11 Surabaya masih memiliki kontrol diri (self control) rendah, hal tersebut ditunjukkan dengan perilaku yang menyimpang seperti datang terlambat ke sekolah, terlambat mengumpulkan tugas, mencontek teman, tidak memakai atribut sekolah, bermain handphone saat jam pelajaran. Masalah tersebut dikuatkan dengan penelitian Damayanti (2018 : 103) yang menyatakan bahwa terdapat

beberapa siswa Kelas X dan XI di SMAN 1 Kotanopan yang masih memiliki kontrol diri yang rendah. Yaitu dengan perilaku yang ditujukan terlambat datang ke sekolah, keluar sekolah tanpa izin pada saat jam pelajaran berlangsung, serta tidak masuk sekolah tanpa izin.

Selanjutnya, hal tersebut dikuatkan lagi oleh penelitian Santi (2018 : 201) menyatakan bahwa masih terdapat siswa kelas XI di SMAN Rangel Tuban yang menunjukkan kontrol diri rendah. Beberapa diantaranya ditunjukkan dengan perilaku selalu meremehkan tata tertib sekolah, suka bolos, tidak mengerjakan tugas, suka mengantuk di dalam kelas dan tidak berani bertanya karena takut dihukum. Permasalahan ini pun terbukti dari hasil wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling di tempat PLP tahun 2020, masih terdapat siswa yang kontrol dirinya rendah, ditunjukkan dengan Perilaku bahwa ada sebagian siswa suka bolos, keluar masuk pada saat jam pelajaran, dan terlambat datang ke sekolah, tidak berani bertanya saat di kelas, melawan saat di nasehati guru. Dari berbagai riset dan fakta di lapangan yang telah dipaparkan menunjukkan bahwa pentingnya menanamkan kontrol diri pada remaja, sehingga ini menjadi permasalahan yang perlu diperhatikan.

Berdasarkan kondisi permasalahan di atas, pentingnya peningkatan kontrol diri pada remaja, maka adanya penelitian yang lebih mendalami gambaran kontrol diri pada remaja, untuk mengetahui tinggi rendahnya kontrol diri yang dimiliki oleh remaja di sekolah. Hal tersebut senada dengan pernyataan penelitian yang dilakukan oleh Resci (2019) yang mengarahkan bagi peneliti selanjutnya untuk lebih mendalami dan mencari gambaran kondisi tingkat kontrol diri pada remaja, untuk menjadi acuan program pengembangan bimbingan dan konseling di sekolah. Selain itu, dari pernyataan penelitian yang dilakukan oleh Damayanti (2018) mengarahkan bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengungkap secara mendalam gambaran variabel kontrol diri pada remaja.

Salah satu Upaya untuk membantu meningkatkan kontrol diri pada remaja di lingkungan sekolah yaitu dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling. Sehingga remaja mampu melaksanakan tugas perkembangannya secara optimal. Hal ini senada dengan pernyataan Farhatus (2013) bahwa pentingnya

layanan bimbingan dan konseling di Sekolah menengah atas merupakan layanan yang perlu di perhatikan, agar siswa sekolah menengah atas mampu berperan positif dalam hidup bermasyarakat kedepannya.

Riset mengenai peningkatan kontrol diri melalui bimbingan dan konseling dapat dilihat dari riset-riset sebagai berikut diantaranya, penelitian yang dilakukan Desi,dkk (2019) yang menggunakan Layanan Konseling Kelompok pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*, tujuannya untuk meningkatkan kontrol diri pada siswa menengah atas (SMA) kelas XI sebanyak 10 siswa. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* efektif untuk meningkatkan kontrol diri pada siswa sekolah menengah atas. Selanjutnya penelitian yang di lakukan oleh Kaminudin (2018) yang menyatakan bahwa konseling kelompok efektif untuk membantu meningkatkan kontrol diri siswa sekolah menengah atas. Berdasarkan hal tersebut, bahwa layanan bimbingan dan konseling memiliki dampak positif terhadap peningkatan kontrol diri siswa sekolah menengah atas.

Merujuk pada permasalahan di atas, penelitian ini ingin mengetahui kontrol diri pada siswa sekolah menengah atas secara kuantitatif. Sehingga dapat dijadikan gambaran terhadap siswa yang memiliki kontrol diri yang rendah, agar dapat dijadikan acuan untuk pengembangan kontrol diri melalui program bimbingan dan konseling di sekolah. Maka dari itu, berdasarkan hasil fakta dan pengamatan yang di lakukan oleh penulis, penulis akan meneliti “Profil Kontrol diri remaja pada siswa di Tiga SMA Kecamatan Cigalontang dan Implikasinya dalam bimbingan dan konseling”.

B. Identifikasi Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat di maknai bahwa Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengontrol prilaku mengolah informasi, dan mengambil suatu keputusan. Kontrol diri merupakan salah satu aspek yang penting bagi seorang individu, terutama remaja . Berdasarkan tuntutan perkembangannya, fase remaja memang fase individu berada pada fase yang cukup kompleks sehingga remaja rentan menghadapi atau berada dalam suatu

permasalahan. Kontrol diri yang rendah pada remaja akan berdampak negatif dalam kehidupannya. Sedangkan kontrol diri yang baik atau tinggi akan berdampak positif dalam kehidupannya.

Individu dapat memiliki kontrol diri yang baik, jika individu telah memenuhi beberapa aspek dalam kontrol diri. Berbagai permasalahan yang terjadi karena kurangnya kontrol diri pada remaja salah satu permasalahan yang terjadi di lingkungan sekolah yaitu kedisiplinan siswa, seperti terlambat datang ke sekolah, keluar masuk pada saat jam pelajaran berlangsung, mencontek, dan bermain handphone pada saat belajar. Berdasarkan hal tersebut peranan layanan bimbingan dan konseling sangat di butuhkan untuk meningkatkan kontrol diri pada remaja.

C. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana Gambaran umum kontrol diri (self control) remaja pada siswa di Tiga SMA Kecamatan Cigalontang ?
2. Bagaimana perbedaan kontrol diri remaja (self control) antara siswa perempuan dan laki-laki di Tiga SMA Kecamatan Cigalontang ?
3. Bagaimana Implikasi kontrol diri (self control) terhadap layanan Bimbingan dan konseling ?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan Rumusan masalah yang telah di uraikan, maka tujuan umum yang ingin di capai pada penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kontrol diri pada siswa sekolah menengah atas di SMA Sekecamatan Cigalontang, serta implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling.

Selain tujuan umum , adapun tujuan khusus dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk Mengungkap dan menganalisis gambaran kontrol diri (self control) remaja pada siswa di SMA Sekecamatan Cigalontang.

2. Untuk Mengetahui Perbandingan kontrol diri (self control) remaja pada siswa SMA Sekecamatan Cigalontang antara siswa perempuan dan laki-laki.
3. Untuk mengetahui implikasi kontrol diri (self control) remaja terhadap program layanan bimbingan dan konseling

E. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini, peneliti berharap muncul beberapa manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Secara Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan sumbangan informasi di bidang ilmu pendidikan untuk memperluas pemahaman mengenai tingkat kontrol diri pada remaja siswa kelas X, XI, XII SMA Negeri 1 Cigalontang, SMA Islam Cipicung, SMA Al-Gaza.

2. Manfaat Secara Praktis

a. Bagi siswa

Memberikan informasi yang berkaitan mengenai pengelolaan kontrol diri.

b. Bagi Guru BK

Penelitian ini diharapkan dapat menjadikan acuan sebagai pengembangan Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi dan acuan untuk mengembangkan penelitian mengenai kontrol diri.