

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap individu terlahir memiliki kemampuan masing-masing dalam dirinya, baik itu kemampuan yang menyangkut secara fisik maupun secara psikis. Salah satu kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu adalah kemampuan untuk mengontrol atau mengendalikan dirinya dalam menekan kecenderungan tindakan yang tidak diinginkan dan menahan diri dari tindakan menyimpang.

Kontrol diri merupakan salah satu kemampuan atau potensi yang sangat penting dalam memelihara dan mengembangkan kualitas hubungan antar manusia selama proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat di lingkungan sekitarnya, bayangkan saja apabila individu tidak memiliki kemampuan untuk mengontrol dirinya mungkin saja tidak dapat bersikap seperti individu pada umumnya. Setiap individu pada hakekatnya memiliki dorongan yang sangat kuat dalam dirinya untuk melakukan ataupun memenuhi sesuatu yang diinginkan, dan apabila individu tidak memiliki kemampuan untuk mengendalikan dorongan-dorongan tersebut maka kehidupannya tidak akan berjalan dengan seimbang. Seorang individu yang memiliki pengendalian diri yang baik dapat memahami setiap konsekuensi dari tindakan yang dilakukannya.

Menurut Julia, dkk., (2017:398) kontrol diri ialah suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya, serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi". Sebagai peserta didik harus mampu mengontrol atau mengendalikan diri agar tidak menimbulkan keresahan dalam berhubungan dengan orang lain maupun lingkungan sekitarnya. Menurut Averil (dalam Thalib, 2010) mengemukakan bahwa aspek-aspek kontrol diri yang harus dimiliki peserta didik adalah kemampuan mengontrol perilaku, kemampuan mengontrol stimulus, kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa/kejadian, kemampuan menafsirkan suatu peristiwa/kejadian, dan kemampuan mengambil keputusan. Oleh sebab itu, mengontrol diri sangat dibutuhkan oleh peserta didik, karena peserta didik yang memiliki kontrol diri yang cukup baik akan membantu peserta didik dalam mengatasi kemampuannya yang terbatas dan mengatasi berbagai

hal yang merugikan, seperti hal yang mungkin terjadi yang berasal dari luar ataupun hal-hal yang menyimpang. Sebaliknya, apabila individu tidak memiliki kontrol diri yang baik akan sangat berdampak buruk bagi dirinya, menurut Umar dan Raissa (2011) berpendapat bahwa individu dengan kontrol diri yang rendah sangat mudah dipengaruhi oleh kondisi emosi, kondisi lingkungan maupun stimulasi sosial yang dapat mendatangkan tekanan (*pressure*). Peserta didik yang kurang memiliki kontrol diri akan mengalami hambatan seperti kesulitan mengontrol emosi dan tingkah lakunya ketika terjadi suatu masalah dan rentan melanggar aturan tanpa memikirkan efek jangka panjang hingga melakukan perilaku yang menyimpang.

Fenomenanya banyak kasus terjadi di kalangan remaja yang cenderung merupakan perilaku menyimpang yang disebabkan oleh kurangnya kontrol diri peserta didik, seperti yang terjadi di Pekanbaru (Jumat, 30 September 2016) Dikutip dari viva.co.id gara-gara saling pandang sinis saat bertemu di warnet, seorang pelajar SMP di Kota Pekanbaru, Riau, tewas setelah duel dengan seorang pelajar SMK. Korban diketahui bernama Dendi Onwesli (15) dan pelaku Perdinan (16). Kapolresta Pekanbaru, Komisaris Besar Polisi Toni Hermawan, menjelaskan bahwa kejadian tersebut berawal ketika kedua siswa tersebut bertemu di salah satu warnet sepulang sekolah. Tidak jelas apa pemicunya, keduanya saling pandang sinis. "Mereka akhirnya sepakat berantem satu lawan satu," ujar Kombes Pol Toni Hermawan. "Korban sempat kena pukul di bagian ulu hatinya. Karena sudah lemas, akhirnya mereka berhenti kelahi. Kawan korban membawa korban ke rumah sakit," ujarnya. Namun, nyawa korban tidak tertolong lagi.

Berdasarkan hasil prasurvei kepada 10 peserta didik yang dilakukan dengan cara observasi dan wawancara antara peneliti dan guru Bimbingan Konseling di SMP Negeri 1 Seputih Raman Lampung Tengah pada tanggal 10 Oktober 2020 sampai dengan tanggal 12 Oktober 2020 terdapat beberapa peserta didik kelas IX yang mengalami masalah kontrol diri seperti :

1. Terdapat 7 peserta didik yang kurang mampu mengontrol perilakunya, seperti kurang sopan santun kepada guru dan kurang memiliki etika seperti penggunaan kata-kata kotor dan kasar.
2. Terdapat 5 peserta didik yang kurang mampu mengontrol stimulusnya, seperti tidak bisa membedakan ajakan teman yang memberikan dampak baik dan buruk.

3. Terdapat 5 peserta didik yang kurang mampu mengantisipasi suatu peristiwa/kejadian seperti kurang sabar dalam menghadapi suatu situasi dan cenderung mudah emosi.
4. Terdapat 6 peserta didik yang kurang mampu menafsirkan suatu kejadian/peristiwa seperti kurang memahami orang lain dan juga diri sendiri.
5. Terdapat 7 peserta didik yang kurang mampu mengambil keputusan, seperti sering tergesa-gesa menentukan keputusan dan mengambil keputusan bukan atas dasar diri sendiri melainkan karena orang lain.

Terdapat peserta didik yang belum bisa mengontrol perilakunya yang ditunjukkan dengan kurangnya sikap sopan santun kepada guru, sikap dalam bergaul dengan teman-temannya yang salah atau kurang memiliki etika seperti penggunaan kata-kata kotor dan kasar serta kurangnya kemampuan peserta didik dalam mengelola emosinya. Kemudian masih ada peserta didik yang kurang dapat memahami keadaan orang lain, kurangnya pemikiran yang matang sebelum melakukan suatu tindakan, mereka selalu bersikap tergesa-gesa dalam melakukan kegiatan, dan tidak dapat bersikap sabar. Selain itu, peserta didik seringkali tidak dapat mengikuti keinginan sendiri atau keputusannya sangat terpengaruh oleh keadaan lingkungan sekitarnya, tidak bisa menolak ajakan teman baik itu positif atau negatif untuknya, kebanyakan peserta didik belum memiliki pandangan tentang masa depannya atau belum memiliki cita-cita. Sejalan dengan hasil penelitian Aspin, dkk., (2018) menjelaskan bahwa peserta didik yang memiliki kontrol diri rendah akan ditandai oleh sifat keragu-raguan dalam mengambil sebuah keputusan, memiliki rasa kurang percaya diri, serta kurang mampu mengontrol emosi dan perilaku.

Data di atas menunjukkan bahwa kontrol diri peserta didik rendah. Oleh karena itu, peserta didik perlu mendapatkan perhatian khusus dari guru bimbingan konseling sebagai fasilitator bagi peserta didik untuk meningkatkan kontrol diri yang dimiliki serta membantu permasalahan yang peserta didik alami saat ini agar dapat memiliki sikap sopan santun dan etika dalam menggunakan kata-kata, bisa membedakan ajakan teman yang memberikan dampak positif maupun negatif, lebih sabar dalam menghadapi suatu situasi dan dapat mengendalikan emosi, dapat memahami keadaan orang lain dan juga diri sendiri, serta dapat berpikir matang sebelum melakukan suatu tindakan dan menentukan keputusan.

Salah satu cara yang dianggap mampu untuk melatih, mengembangkan, serta meningkatkan kontrol diri peserta didik yaitu melalui bimbingan kelompok yang bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, perasaan, dan sikap yang mendukung terbentuknya perilaku yang lebih efektif melalui dinamika kelompok. Metode yang dapat digunakan dalam penyelesaian masalah tersebut adalah menggunakan permainan *see our feet*. Melalui metode permainan *see our feet* dalam bimbingan kelompok individu dapat belajar keterampilan sosial melalui pengalaman, memperbaiki hubungan antar manusia, karena melalui permainan akan tercipta suasana yang santai dan menyenangkan.

Menurut Pranoto (2019: 4) bimbingan kelompok adalah “sebuah layanan yang diberikan secara kelompok untuk membantu individu yang bermasalah ataupun tidak bermasalah”. Bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian informasi yang berguna untuk peserta didik. Menurut Imania dan Suwarjo (2011:64) permainan *see our feet* adalah “permainan dalam kategori kerjasama atau *teamwork* yang memiliki tujuan untuk saling bekerja sama dengan anggota kelompok bermain guna mencapai tujuan secara bersama-sama”. Oleh sebab itu, peneliti mengadakan layanan bimbingan kelompok menggunakan permainan *see our feet* dengan tujuan membantu peserta didik dan diharapkan dapat menyelesaikan masalah peserta didik karena dengan adanya layanan bimbingan kelompok peserta didik diajak untuk meningkatkan kemampuan interaksi sosial menjadi lebih optimal sehingga mampu saling menghargai dalam sebuah kelompok maupun di luar kelompok.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan permainan *see our feet* untuk meningkatkan kontrol diri peserta didik SMP Negeri 1 Seputih Raman Lampung Tengah Tahun Pelajaran 2020/2021”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada, permasalahan peserta didik di SMP Negeri 1 Seputih Raman Lampung Tengah adalah masalah rendahnya kontrol diri, permasalahan tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kemampuan mengontrol perilaku peserta didik rendah.
2. Kemampuan mengontrol stimulus peserta didik rendah.

3. Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa/kejadian peserta didik rendah.
4. Kemampuan menafsirkan suatu peristiwa/kejadian peserta didik rendah.
5. Kemampuan mengambil keputusan peserta didik rendah.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, rumusan masalah penelitian ini adalah: “Adakah pengaruh positif layanan bimbingan kelompok dengan permainan *see our feet* untuk meningkatkan kontrol diri peserta didik SMP Negeri 1 Seputih Raman Lampung Tengah Tahun Pelajaran 2020/2021?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah “ingin mengetahui pengaruh positif layanan bimbingan kelompok dengan permainan *see our feet* untuk meningkatkan kontrol diri peserta didik SMP Negeri 1 Seputih Raman Lampung Tengah tahun pelajaran 2020/2021”.

D. Kegunaan Penelitian

Kegunaan dalam penelitian ini diharapkan menjadi studi khusus tentang pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan permainan *see our feet* untuk meningkatkan kontrol diri peserta didik dan penelitian ini dapat berguna bagi yang membutuhkan. Kegunaan yang diharapkan dari penelitian ini yaitu:

1. Kegunaan secara teoretis

Secara teoritis, peneliti berharap dalam penelitian ini dapat memberikan kontribusi wawasan dan informasi tentang pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan permainan *see our feet* untuk meningkatkan kontrol diri peserta didik.

2. Kegunaan secara praktis

- a. Bagi Peserta Didik

Peneliti mengharapkan peserta didik dapat memahami tentang layanan bimbingan kelompok dengan permainan *see our feet* dan manfaat dari kontrol diri. Sehingga nantinya peserta didik dapat meningkatkan kontrol diri dengan baik.

b. Bagi Guru bimbingan konseling

Peneliti mengharapkan dapat menjadi pengalaman yang nantinya dapat mengimplementasikan layanan bimbingan kelompok dengan permainan *see our feet* di sekolah dalam meningkatkan kontrol diri peserta didik berdasarkan aspek-aspek yang sudah ditentukan.

c. Bagi Sekolah

Sebagai pertimbangan dalam meningkatkan mutu sekolah, peserta didik yang berkualitas, berakhlak dan bermoral tinggi.

d. Bagi peneliti

Menambah wawasan bagi peneliti tentang pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan permainan *see our feet* untuk meningkatkan kontrol diri peserta didik.

E. Asumsi dan keterbatasan penelitian

Asumsi penelitian merupakan persepsi dasar tentang sesuatu hal yang digunakan sebagai pijakan berpikir serta bertindak dalam melaksanakan penelitian. Agar penelitian yang dilakukan tidak keluar dari permasalahan yang diteliti. Maka asumsi dan keterbatasan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Asumsi penelitian

Sebuah penelitian menjadi penting sebagai dasar pijakan berfikir dalam penelitian ini, peneliti berasumsi jika kontrol diri yang rendah dapat menyebabkan individu sulit bersosialisasi dan menghambat tugas perkembangan. Layanan bimbingan kelompok dengan permainan *see our feet* sebagai bantuan untuk meningkatkan kontrol diri peserta didik. Adapun asumsi dalam penelitian ini adalah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan permainan *see our feet* dapat meningkatkan kontrol diri peserta didik. Pemberian layanan bimbingan kelompok dengan permainan *see our feet* dimaksudkan untuk mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan pada peserta didik karena layanan ini lebih efektif dalam proses bimbingan melalui aktivitas kelompok karena selain peran individu lebih aktif, juga memungkinkan terjadinya pertukaran pemikiran, pengalaman serta penyelesaian masalah.

Adapun asumsi dalam penelitian ini bahwa layanan bimbingan kelompok dengan permainan *see our feet* dapat meningkatkan kontrol diri peserta didik SMP Negeri 1 Seputih Raman Lampung Tengah.

2. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan penelitian merupakan suatu keadaan yang tidak bisa dihindari dalam penelitian. Keterbatasan dalam penelitian sebagai berikut:

- a. Keterbatasan ruang lingkup wilayah penelitian hanya di SMP Negeri 1 Seputih Raman Lampung Tengah.
- b. Penelitian ini hanya membahas tentang pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan permainan *see our feet* untuk meningkatkan kontrol diri peserta didik di SMP Negeri 1 Seputih Raman Lampung Tengah.
- c. Keterbatasan penelitian, yakni dilaksanakan pada semester ganjil Tahun Pelajaran 2020/2021.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini dirinci sebagai berikut:

1. Sifat penelitian : Kuantitatif
2. Jenis penelitian : Eksperimen
3. Populasi penelitian : Peserta didik kelas IX SMP Negeri 1 Seputih Raman Lampung Tengah
4. Obyek penelitian : Layanan bimbingan kelompok dengan permainan *see our feet*
5. Tempat penelitian : SMP Negeri 1 Seputih Raman Lampung Tengah.
6. Waktu penelitian : Tahun pelajaran 2020/2021.