

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan sebuah proses yang tidak hanya berlangsung secara formal dan terorganisir, tetapi juga bersifat dinamis, berkesinambungan, serta memiliki makna yang mendalam. Proses ini bertujuan membentuk dan mengarahkan peserta didik untuk mengalami perubahan perilaku secara menyeluruh, baik dalam aspek kognitif (kemampuan berpikir dan memahami), afektif (sikap dan emosi), maupun psikomotorik (keterampilan fisik). Menurut Yuyun Yunarti (2014) menyatakan bahwa pendidikan bukan sekedar mentransfer pengetahuan, pendidikan berperan sebagai sarana pembentukan karakter, pengembangan potensi diri, serta pembiasaan nilai-nilai positif yang akan membekas dalam kehidupan peserta didik sepanjang hayat.

Dalam hal ini, Peserta didik **tidak hanya dituntut untuk memiliki kemampuan intelektual, tetapi juga** mampu mengelola emosi dengan baik, memiliki keteguhan spiritual, serta keterampilan dalam menghadapi berbagai situasi sosial. Pernyataan ini sesuai dengan **Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 mengenai Sistem Pendidikan Nasional yang** menjelaskan bahwa pendidikan merupakan proses sadar dan terencana untuk menciptakan lingkungan belajar yang memungkinkan peserta didik aktif mengembangkan seluruh potensinya. Potensi itu meliputi aspek spiritual, kemampuan mengendalikan diri, pembentukan kepribadian yang kuat, kecerdasan, akhlak yang baik, serta keterampilan yang diperlukan agar dapat berperan secara produktif dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara.

Oleh karena itu, pendidikan seharusnya menjadi sarana yang bukan hanya menghasilkan generasi yang tidak hanya **unggul dalam aspek akademik**, tetapi juga **memiliki rasa tanggung jawab, kemampuan mengelola diri dengan baik, serta mampu berperan positif dalam lingkungan sosialnya**. Di tengah perkembangan zaman yang penuh tantangan seperti sekarang, dunia pendidikan perlu bersikap lebih fleksibel dan relevan agar dapat menjawab tuntutan masa kini serta membekali peserta didik dengan kemampuan untuk mengendalikan diri, membuat keputusan yang bijak, Serta mampu berperilaku selaras dengan aturan dan nilai-nilai yang diterima dalam kehidupan bermasyarakat.

Namun, dalam realitas pendidikan di lapangan, masih banyak ditemukan peserta didik yang kurang pandai dalam mengendalikan dirinya, terutama pada konteks mematuhi tata tertib sekolah. Salah satu bentuk perilaku yang mencerminkan rendahnya pengendalian diri (*self-control*) adalah penggunaan riasan wajah yang berlebihan di lingkungan sekolah. Fenomena ini banyak ditemukan di kalangan remaja putri yang bersekolah di jenjang Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Mereka cenderung lebih memperhatikan penampilan fisik sebagai bentuk aktualisasi diri, meskipun harus melanggar peraturan sekolah yang melarang penggunaan riasan berlebihan.

Hasil observasi awal yang dilakukan peneliti di SMK Negeri Mojoagung mengungkapkan fenomena yang cukup memprihatinkan, yakni masih banyaknya siswa putri yang menggunakan riasan wajah secara berlebihan selama berada di lingkungan sekolah. Meskipun pihak sekolah telah menetapkan aturan yang jelas dan tegas terkait larangan penggunaan riasan yang mencolok, kenyataannya sebagian besar siswa belum menunjukkan kepatuhan terhadap regulasi tersebut. Fenomena ini tidak

sekadar berkaitan dengan persoalan penampilan, Namun, hal tersebut menunjukkan adanya permasalahan yang lebih mendasar terkait Kemampuan mengendalikan diri (*self-control*) pada diri peserta didik.

Ketidakpatuhan terhadap peraturan sekolah ini dapat diinterpretasikan sebagai bentuk lemahnya kemampuan siswa dalam mengontrol dorongan, keinginan, serta perilaku mereka sesuai dengan norma yang berlaku. Padahal, sebagai makhluk hidup yang telah memasuki masa remaja, siswa seharusnya mulai menunjukkan peningkatan dalam hal tanggung jawab, kedewasaan berpikir, serta kematangan dalam bersikap. Masa remaja merupakan fase krusial dalam perkembangan psikososial, di mana individu dituntut mampu menyeimbangkan kebutuhan aktualisasi diri dengan tuntutan lingkungan sosial yang mengharuskan kepatuhan terhadap aturan.

Fenomena ini menunjukkan adanya kesenjangan antara ekspektasi normatif pihak sekolah dengan kenyataan perilaku siswa. Ketika peraturan sekolah tidak diindahkan, bukan semata karena siswa ingin melawan, namun sering kali lebih kepada lemahnya kontrol diri dalam mengelola dorongan untuk tampil menarik di hadapan teman sebayanya. Kondisi ini mengindikasikan bahwa intervensi yang bersifat edukatif dan terapeutik sangat diperlukan untuk membantu siswa memahami pentingnya mematuhi aturan sebagai bagian dari proses pembentukan karakter yang bertanggung jawab.

Menurut Ghufron dan Risnawati (2010) dalam Wahyuni (2023), pengendalian diri atau *self-control* merupakan kemampuan individu untuk mengelola, mengarahkan, serta menyesuaikan perilakunya agar menuju pada tindakan yang bersifat positif. Individu yang mempunyai *self-control* tinggi akan diyakini bisa menahan dorongan sesaat, berpikir sebelum bertindak, serta mempertimbangkan akibat dari perilaku yang dilakukan. Dalam

konteks kehidupan sekolah, siswa yang mempunyai kontrol diri tinggi akan lebih mudah menyesuaikan diri dengan aturan yang berlaku, menunda kepuasan pribadi demi kepentingan jangka panjang, dan menunjukkan sikap disiplin dalam berbagai aspek, termasuk dalam menjaga penampilan sesuai norma sekolah.

Senada dengan hal tersebut, **Averill (1973)** memaknai pengendalian diri sebagai kemampuan untuk mengatur respon internal dan eksternal agar sesuai dengan standar, nilai, atau harapan sosial tertentu, terutama ketika seseorang menghadapi godaan atau tekanan. Sementara itu, **Muraven dan Baumeister (2000)** menjelaskan bahwa *self-control* merupakan proses pengaturan diri yang menuntut energi mental untuk menghambat impuls dan keinginan, serta untuk memprioritaskan tindakan berdasarkan tujuan jangka panjang daripada kepuasan sesaat.

Menurut **Calhoun dan Acocella (1990)**, *self-control* juga mencakup Kemampuan seseorang untuk peka terhadap keadaan diri maupun lingkungannya, serta mampu mengatur dan mengendalikan perilaku agar sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi. Kemampuan ini sangat krusial, terutama bagi remaja yang sedang berada pada fase pencarian jati diri, karena pada tahap ini mereka mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar dan memiliki kecenderungan untuk menonjol di depan teman sebayanya.

Siswa yang tidak mampu mengontrol dirinya, khususnya dalam konteks berpenampilan, seperti memakai riasan wajah secara berlebihan di sekolah, merupakan contoh nyata dari kurangnya pengendalian diri. Mereka lebih mengutamakan kepuasan personal atau penerimaan sosial jangka pendek, meskipun harus melanggar aturan yang telah ditetapkan. Menurut **Tangney, Baumeister, & Boone (2004)**, rendahnya *self-control* dapat menyebabkan berbagai perilaku maladaptif, seperti pelanggaran aturan, agresivitas,

ketidakteraturan dalam belajar, bahkan kecenderungan berbohong atau menyembunyikan perilaku negatif.

Dengan demikian, *self-control* bukan hanya berkaitan dengan kedisiplinan dalam belajar, tetapi juga menjadi indikator penting dalam membentuk karakter dan integritas pribadi peserta didik. Kecakapan ini dapat dikembangkan dengan proses pembelajaran yang tepat, pembiasaan nilai, dan intervensi psikopedagogis seperti konseling, khususnya konseling kelompok dengan pendekatan behavioristik.

Masa remaja adalah tahap transisi dari fase anak-anak menuju kedewasaan, di mana seseorang kerap mengalami berbagai konflik dan gejolak dalam dirinya, berusaha menemukan jati diri, serta memiliki keinginan untuk diterima oleh lingkungan sosialnya. Dalam konteks inilah, pengendalian diri menjadi sangat penting agar siswa tidak terjebak pada perilaku yang berlebihan dan menyimpang dari norma. Untuk menangani masalah tersebut, dibutuhkan upaya intervensi yang sesuai dan efisien. Salah satu bentuk intervensi yang terbukti mampu membantu peserta didik meningkatkan pengendalian diri yaitu melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioristik. Pendekatan ini didasarkan pada teori B.F. Skinner yang menekankan pentingnya penguatan (*reinforcement*) dalam membentuk perilaku. Skinner menyatakan bahwa perilaku yang diikuti oleh ganjaran positif akan cenderung diulangi, sementara perilaku yang tidak diperkuat akan melemah.

Menurut Supriatna (dalam Saraswati, 2020), konseling kelompok merupakan layanan bimbingan yang bersifat terapeutik dan digunakan untuk membantu peserta didik mengatasi permasalahannya melalui interaksi serta dinamika dalam kelompok. Fasilitas ini bersifat kuratif dan sangat cocok untuk menangani masalah perilaku siswa secara kolektif.

Dalam pendekatan behavior, konselor berperan menciptakan kondisi belajar baru bagi siswa untuk merubah perilaku maladaptif menjadi lebih adaptif.

Penelitian yang dilakukan oleh Surtiyoni dan rekan-rekan (2021) membuktikan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik modeling mampu meningkatkan pengendalian diri siswa di SMK Muhammadiyah 2 Palembang. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor yang signifikan antara pre-test dan post-test, sehingga dapat disimpulkan bahwa pendekatan behavioristik dalam konseling kelompok efektif dalam membangun perilaku positif.

Dari uraian latar belakang tersebut, peneliti merasa ingin meneliti lebih lanjut mengenai permasalahan kontrol diri siswa SMK, khususnya dalam konteks kepatuhan terhadap aturan sekolah terkait penampilan. Maka dari itu, judul yang peneliti ambil yakni:

“Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan *Behavior* dalam Meningkatkan *Self-Control* Peserta Didik di SMK”.

B. RUMUSAN MASALAH

Dengan mengetahui latar belakang di atas maka kami menentukan rumusan masalahnya adalah apakah konseling kelompok *behavior* efektif dalam meningkatkan *self control* pada peserta didik di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)

C. TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi sejauh mana penerapan konseling kelompok berpendekatan *behavioral* dapat membantu peserta didik SMK dalam meningkatkan pengendalian dirinya.

D. HIPOTESIS PENELITIAN

Hipotesis merupakan asumsi sementara yang disusun peneliti sebelum melakukan penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk menguji sejauh mana konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* dapat meningkatkan pengendalian diri peserta didik di SMK. Berikut hipotesis yang diajukan:

1. **Hipotesis alternative (Ha):** Pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan *behavior* diduga mampu membantu meningkatkan kemampuan peserta didik dalam mengendalikan diri (*self-control*) di lingkungan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK).
2. **Hipotesis nol (H₀):** Pelaksanaan layanan konseling kelompok tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan peserta didik dalam mengendalikan diri (*self-control*) di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK).

E. MANFAAT PENELITIAN

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini mencakup dua aspek, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

a. Manfaat teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan bermanfaat dan dapat digunakan sebagai rujukan mengenai efektivitas konseling kelompok *behavior* dalam meningkatkan *self control* peserta didik di SMK.

b. Manfaat praktis

Guru bimbingan dan konseling dengan mengetahui Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai layanan, layanan konseling kelompok *behavior* untuk meningkatkan *self control* pada peserta didik.

F. ASUMSI PENELITIAN

Peneliti meyakini bahwa **pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* melalui teknik *modeling* dapat menjadi metode yang efektif dalam meningkatkan kemampuan pengendalian diri peserta didik di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK).**

Self-Control peserta didik yang awalnya rendah diharapkan dapat meningkat melalui pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* di SMK.

G. DEFINISI OPERASIONAL

a. Konseling kelompok *behavior*

Layanan konseling kelompok yakni layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan siswa mendapatkan kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Menurut pandangan *behaviorisme*, perilaku seseorang dipengaruhi secara kuat oleh faktor lingkungan dan proses pembiasaan (*conditioning*) yang dialaminya. Aliran ini beranggapan bahwa manusia pada dasarnya bersifat netral; perilaku baik maupun buruk muncul sebagai hasil dari situasi serta perlakuan yang diterimanya.

b. *Self control*

Pengendalian diri membantu seseorang untuk tetap mampu memilih tindakan yang tepat meskipun sedang dihadapkan pada godaan dan muncul pikiran negatif. Individu yang memiliki kemampuan ini cenderung selalu berusaha bertindak dengan cara yang benar sesuai dengan situasi yang dihadapinya.

H. KETERBATASAN PENELITIAN

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan.

1. sampel penelitian hanya terdiri dari 30 peserta didik dari satu SMK di wilayah perkotaan, sehingga hasil penelitian ini mungkin tidak dapat digeneralisasikan ke seluruh populasi peserta didik dengan latar belakang yang berbeda, seperti di daerah pedesaan atau dengan kondisi sosial-ekonomi yang bervariasi.
2. durasi pelaksanaan konseling kelompok yang hanya berlangsung selama empat minggu mungkin belum cukup untuk menghasilkan perubahan perilaku *self-control* yang signifikan dan berkelanjutan. Selain itu, tingkat keterlibatan dan partisipasi aktif peserta dalam sesi konseling juga tidak dapat sepenuhnya dikontrol, yang dapat memengaruhi hasil intervensi.
3. penelitian ini hanya mengukur efektivitas intervensi dalam jangka pendek, tanpa evaluasi lanjutan untuk memastikan keberlanjutan hasil yang diperoleh. Faktor eksternal seperti dukungan dari orang tua atau guru juga tidak sepenuhnya dikendalikan, meskipun hal ini dapat memengaruhi keberhasilan konseling.

Meskipun begitu, hasil penelitian ini tetap memberikan kontribusi penting dalam memahami efektivitas konseling kelompok berbasis *behavioral* dalam menumbuhkan kemampuan pengendalian diri pada peserta didik. Penelitian setelah ini disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih besar, memperpanjang durasi intervensi, dan mengamati keberlanjutan hasil dalam jangka panjang.