

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

MAN merupakan singkatan dari Madrasah Aliyah Negeri. Madrasah berasal dari kata darrasa, yaitu belajar, bisa disebut madrasah tempat belajar formal yang harus ditempuh oleh semua manusia, atau sekolah formal. Madrasah Aliyah Negeri bisa disebut sekolah menengah umum bercirikan khas Agama Islam, Munawir (dalam Burhanudin, 2020).

Siswa Madrasah Aliyah merupakan masa-masa pubertas yang di alami remaja, atau bisa disebut suatu peralihan dari anak-anak menuju dewasa (remaja awal). Pada masa ini, mereka mengalami perubahan fisik sangat cepat (tinggi badan, peningkatan berat badan, perkembangan dan pertumbuhan fisik yang menyeluruh). Menurut Santrock (2013) masa remaja merupakan fase dimana jiwa penuh rasa dengan tekanan dan gejolak emosi yang kurang stabil (dalam Natalia & Lestari, 2015). Pada perkembangan remaja, siswa lebih dianggap lebih mengamati emosionalnya dan mampu untuk mengatasi emosinya. Remaja juga mampu dalam menunjukkan emosiolnya terhadap orang lain (Santrock, 2013).

Menurut Asrori dan Ali (2016), masa remaja merupakan dimana individu berintegrasi ke dalam perkembangan dewasa, masa dimana anak tidak merasa dirinya dibawah dengan orang yang lebih tua, tetapi menganggap dirinya setara dengan mereka. Dalam tumbuh kembang remaja pola pikir remaja biasanya lebih abstrak. Kasali (2017) dalam bukunya "*Disruption*"

menyatakan bahwa pola pikir (*mindset*) manusia merupakan bagaimana cara individu berpikir ditentukan oleh *setting* yang dibuat sebelumnya individu melakukan tindakan. Dalam hal ini remaja membutuhkan dukungan, pendamping, pemahaman dan pengarahan, jika tidak maka dapat mempengaruhi pandangan, pola pikir, sikap, dan perilaku yang dapat melanggar aturan-aturan serta tata tertib yang dibuat, misalkan ketika disekolah remaja tidak mematuhi aturan di sekolah, tidur dikelas dan tidak memperhatikan guru menjelaskan pelajaran dan lain-lain.

Remaja juga harus mempunyai manajemen diri untuk mengoptimalkan perubahan tingkah laku yang bergejolak. Zimmerman (dalam Gufron dan Risnawita, 2020) manajemen diri berkaitan dengan pembangkit diri dari pikiran, perasaan dan tindakan yang direncanakan atas tujuan pencapaian personal. Sama halnya seperti siswa yang memiliki manajemen diri tinggi sehingga dapat mengatur dan meningkatkan kualitas dirinya.

Meningkatkan manajemen diri menjadi hal terpenting dalam kehidupan siswa, hal ini dikarenakan masih banyak perilaku di lapangan yang mencerminkan lemahnya pengendalian diri siswa, antara lain: suka tidur dikelas ketika jam pelajaran, sering keluar mencari celah untuk tidur, ketika jam masuk siswa sering terlambat masuk, yang menjadi permasalahan tersebut yaitu dikarenakan banyak kegiatan diluar sekolah, misalkan kegiatan didalam pondok, antara lain, hafalan kitab-kitab, hafalan surat-surat, ekstrakurikuler dan lain-lain. Oleh karena itu peneliti mengambil teori dari Zimmerman yang terdiri dari aspek metakognitif, motivasi dan perilaku.

Manajemen diri atau pengelolaan diri siswa diwajibkan sebagaimana siswa disekolah membutuhkan aturan-aturan dengan tujuan supaya tindakan dan perilakunya berjalan dengan aturan yang ada. Apabila seseorang ataupun siswa tidak dapat mengatur diri dan waktunya dengan baik, maka dapat menyengsarakan dirinya dan belajarnya tidak bisa maksimal. Manajemen diri bukan hanya bisa untuk mencapai cita-cita atau tujuan hidup saja, tetapi manajemen ini erat juga kaitannya dengan keteguhan, keimanan siswa. Komalasari, dkk (2018) berpandangan bahwa siswa harus dapat menggunakan dan memanfaatkan manajemen dirinya dengan baik termasuk waktu belajarnya. Komalasari (2018) berpandangan bahwa cara manusia mengatur perilakunya, atau bisa disimpulkan sebagai individu harus dapat berfikir dan mengatur perubahan tingkah lakunya sendiri. Manajemen diri memiliki indikator-indikator yaitu (a). observasi diri (b). penilaian tingkah laku (c). standar pribadi (d). respon diri (Lorig et al 2001).

Sementara itu, lemahnya manajemen diri pada siswa harus segera di tangani, sebab akan membawa dampak buruk terhadap siswa, salah satunya yaitu belajar siswa, belajar yang kurang fokus ketika pelajaran berlangsung, munculnya rasa malas, tidak nyaman dengan situasi di sekolah. Dari fenomenologi tersebut dapat dikatakan siswa yang dapat mengatur manajemen dirinya dengan baik maka siswa tersebut akan selalu menggunakan waktunya sebaik mungkin. Tetapi siswa yang tidak dapat mengatur manajemen dirinya, siswa tersebut sangat membutuhkan pemahaman dan ketrampilan, dengan tujuan supaya sadar akan tanggung jawabnya.

Konseling kelompok dalam manajemen diri siswa sangat dibutuhkan karena konseling kelompok adalah suatu bentuk layanan atau bantuan dari konselor untuk siswa (konseli) yang mana siswa membutuhkan bantuan. Peneliti menggunakan konseling kelompok dikarenakan supaya siswa lebih terbuka dan jujur dalam penyampaian isi hatinya. Menurut Nurihsan (dalam Kurnanto, 2013), konseling kelompok yaitu suatu bantuan yang ditujukan kepada konseli dalam keadaan berkelompok dengan tujuan mencegah atau sebagai obat dalam permasalahan yang dihadapi konseli, serta konseli diarahkan dalam perkembangan dan pertumbuhan. Adhiputra (2015), mengungkapkan konseling kelompok adalah suatu proses interpersonal yang penuh gairah yang berdasarkan pemikiran dan tindakan sadar yang mencakup ciri-ciri seperti orientasi pada kenyataan, saling mempercayai, saling pengertian, saling menerima, dan saling mendukung.

Konseling kelompok adalah upaya untuk memberikan dukungan yang dipimpin konselor kepada konseli yang mengatasi kesulitan yang mereka hadapi dalam suasana kelompok. Menurut Prayitno (2017), manfaat konseling kelompok adalah untuk meningkatkan ketrampilan sosialisasi seseorang, terutama ketrampilan komunikasi. Melalui konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi diungkap dan didinamikan melalui pendekatan sehingga kemampuan sosialisasi dan komunikasi konseli berkembang secara optimal.

Konseling kelompok memungkinkan siswa untuk memperoleh kesempatan untuk membahas masalah yang segera terselesaikan. Tujuan lain

dari konseling kelompok ini dapat mendorong dan meningkatkan manajemen siswa, terkenalnya wawasan luas dan sikap terarah siswa. Namun tidak cukup dengan konseling kelompok saja. Layanan konseling kelompok akan lebih efektif apabila dilaksanakan atau didukung dengan menggunakan pendekatan yang sesuai. Pendekatan yang sesuai terkait dengan permasalahan manajemen siswa adalah *Rational Emotif Behavior*. Pendekatan *Rational Emotif Behavior* yang bertujuan untuk memulihkan dan mengubah keyakinan-keyakinan, cara berfikir, persepsi, sikap, serta pandangan yang irasional menjadi rasional, sehingga siswa dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal, Ellis (dalam Hartati, 2017). Pendekatan ini sesuai dengan kondisi lingkungan yang diteliti oleh penulis yaitu sekolah yang dekat dengan lingkungan pondok pesantren. Lingkungan pondok pesantren yang dimana santri diharuskan melaksanakan aturan-aturan, mengikuti pembelajaran yang diterapkan, yang memiliki sarana dan prasarana yang memadai. Sehingga siswa dituntut untuk belajar maksimal.

Konseling *Rational Emotif Behavior* yaitu bentuk konseling yang berbasis *psikoterapi, komprehensif, aktif-direktif, filosofis, empiris* dan berfokus ada penyelesaian permasalahan gangguan emosional dan perilaku, serta menghantarkan individu untuk lebih bahagia dan hidup lebih bermakna (Habsy, 2021). Pendekatan *Rational Emotif* dikembangkan oleh Ellis semenjak Pertengahan 1950-an, Ellis mengemukakan berbagai masalah mengenai emosional yang pernah dideritanya pada masa kecilnya karena perilakunya sendiri (Habsy, 2021).

Lemahnya manajemen diri siswa timbul dari suatu pikiran yang irrasional siswa, seorang tokoh menjelaskan bahwa pikiran merupakan konsep pusat *Rational Emotif Behavior* yang menyumbang suara terbanyak dalam kehidupan manusia (Holt dan Austad, 2013). Tinggi dan rendahnya manajemen diri siswa dipengaruhi pemikiran irrasional dan rasional. Pendekatan ini memiliki penekanan yang kuat pada perilaku siswa. Tujuan pendekatan ini untuk membantu konseli memperjuangkan dirinya, menerima dirinya tanpa syarat dan menerima hidup tanpa syarat. Dengan pendekatan ini diharapkan dapat meningkatkan manajemen siswa yang rendah. Dalam pelaksanaan pendekatan *Rational Emotif Behavior* dibutuhkan kerja sama antara guru dan siswa, untuk mempermudah siswa dalam memecahkan masalahnya.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti akan melaksanakan penelitian tentang efektivitas dengan salah satu pendekatan yaitu *Rational Emotif Behavior* untuk meningkatkan manajemen siswa melalui konseling kelompok. Penelitian ini berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok *Rational Emotif Behavior* Untuk Meningkatkan Manajemen Diri Siswa MAN”.

B. Rumusah Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang maka peneliti mengambil rumusan masalahnya yaitu apakah Konseling Kelompok *Rational Emotif Behavior* efektif untuk meningkatkan Manajemen Diri siswa MAN?

C. Tujuan Masalah

Peneliti mengambil tujuan penelitian ini yakni untuk mengetahui efektivitas konseling *Rational Emotif Behavior* untuk meningkatkan Manajemen Diri siswa MAN.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menunjang teori konseling *Rational Emotif Behavior* dalam pelaksanaan konseling kelompok.

2. Manfaat Praktisi

a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru Bimbingan dan Konseling dapat menggunakan penelitian ini dalam penerapan layanan konseling *Rational Emotif Behavior* untuk meningkatkan manajemen diri. Penelitian ini mampu menambah sumbangsih keilmuan pada bidang bimbingan dan konseling.

b. Bagi Siswa

Sebagai wawasan dan pengetahuan siswa tentang bagaimana cara meningkatkan manajemen dirinya.

E. Asumsi Penelitian

1. Konseling *Rational Emotif Behavior* dapat diterapkan pada siswa MAN.
2. Setiap siswa pasti mempunyai tingkat manajemen diri yang berbeda.
3. Siswa memiliki kemampuan meningkatkan manajemen diri karena manajemen diri siswa dapat diraih dengan konseling *Rational Emotif Behavior*.

4. Manajemen diri siswa dapat dilatihkan dengan konseling *Rational Emotif Behavior*.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional dalam penelitian ini mencakup, peneliti menuliskan beberapa yang ada pada judul:

1. Konseling *Rational Emotif Behavior*

Konseling *Rational Emotif Behavior* merupakan bantuan yang diberikan konselor untuk siswa mengatasi permasalahannya. *Rational Emotif Behavior* ini juga dapat diterapkan kepada siswa MAN, anak-anak, remaja, dewasa, dan lain-lain. Konseling *Rational Emotif Behavior* ini, mampu merubah cara pandang, keyakinan seseorang irrasional menjadi rasional. Dan dalam proses konseling *Rational Emotif Behavior* ini ada tiga tahap yaitu: tahap *initial stage*, proses penyadaran konseli tentang irrasional, penguatan bahwa konseling mempunyai keinginan untuk berubah. Tahap *working stage*, proses *dispute* pikiran irrasional dengan mengimplementasikan teknik-teknik konseling yaitu teknik *assertive training*, teknik *reinforcement* dan teknik latihan *assertif*. *Final stage*, proses pengembangan rasional.

2. Manajemen Diri

Manajemen diri merupakan kemampuan dan dorongan diri individu untuk mengelola waktu dalam kegiatan belajar dan kegiatan diluar sekolahnya. Dalam penelitian ini diukur dengan teori dari (Zimmerman 2020), yang didukung oleh a. Metakognitif yaitu pemahaman

dan kesadaran tentang proses perilaku dan pikiran tentang berpikir. b. Motivasi yaitu fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berhubungan dengan kemampuan siswa. c. Perilaku yaitu upaya untuk mengatur diri, menyeleksi dan memanfaatkan keadaan yang mendukung aktivitasnya.

