

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Saat ini bangsa Indonesia sedang berupaya meningkatkan mutu pendidikan dalam menghadapi perkembangan zaman. Dunia pendidikan diharapkan mampu mewujudkan cita-cita bangsa dan tujuan pendidikan nasional. Adapun tujuan pendidikan nasional yang tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Bab II Pasal 3, yaitu mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Tujuan-tujuan pendidikan tersebut dapat kita capai melalui jenis-jenis pendidikan yang ada.

Dalam UU Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 13 ayat 1 tertera jenis-jenis pendidikan, yang pertama pendidikan informal yang berarti pendidikan yang terjadi di lingkungan keluarga, yang kedua pendidikan nonformal yaitu jalur pendidikan di luar pendidikan formal yang dapat dilaksanakan secara terstruktur dan berjenjang misalnya kelompok bermain, lembaga pelatihan dan lembaga kursus, serta yang

ketiga yaitu pendidikan formal yang berarti pendidikan yang berstruktur dan berjenjang misalnya sekolah anak usia dini, sekolah dasar, pendidikan menengah (SMP), pendidikan atas (SMA, SMK) dan pendidikan tinggi.

Sekolah merupakan suatu lembaga yang menyediakan pendidikan formal bagi siswa. Sekolah mempersiapkan siswa memperoleh ilmu pengetahuan, keterampilan, budi pekerti, meningkatkan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa agar selanjutnya mampu membekali diri menuju arah pendidikan yang lebih tinggi sebagai bekal hidup di masyarakat melalui proses belajar mengajar. Salah satu hal yang dibutuhkan siswa dalam menunjang proses pembelajarannya yaitu kontrol diri.

Goldfried (Ghufron & Risnawati 2012:22), mengatakan bahwa kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat di lingkungan sekitarnya. Menurut Averill (Ghufron & Risnawati 2012:29), mengatakan bahwa kontrol diri dibagi menjadi tiga aspek yaitu kontrol perilaku (*Behavior control*), kontrol kognitif (*Cognitive kontrol*) serta kontrol keputusan (*Decisional kontrol*). Kontrol diri yang lemah dari siswa akan sangat berpengaruh bagi proses pembelajaran maupun proses tercapainya tahap-tahap perkembangan siswa secara optimal. Jika seorang guru mampu menanamkan kontrol diri secara baik kepada siswanya tentu

akan mempermudah guru dalam pelaksanaan proses belajar mengajar, selain itu siswa akan lebih menghargai diri sendiri dan orang lain.

Sehubungan dengan kontrol diri yang perlu dimiliki oleh setiap siswa, maka pihak yang sangat berkompeten dalam menanamkan kontrol diri kepada siswa yaitu konselor atau guru BK di sekolah, melalui berbagai layanan dan kegiatan pendukung bimbingan dan konseling. Dalam hal ini layanan yang digunakan adalah layanan bimbingan kelompok.

Gazda (Prayitno & Amti 2009:309-310), mengemukakan bahwa bimbingan kelompok merupakan kegiatan pemberian informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Layanan bimbingan kelompok merupakan layanan yang diberikan pada sejumlah individu melalui kegiatan kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Dengan layanan bimbingan kelompok, siswa dapat memanfaatkan dinamika kelompok semaksimal mungkin untuk membantu memecahkan masalah yang dialaminya, melalui kelompok-kelompok kecil yang dibentuk oleh konselor atau guru BK. Dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, ada beberapa teknik yang dapat digunakan untuk memecahkan masalah yang dialami siswa, salah satunya adalah teknik restrukturisasi kognitif. Berkaitan dengan penelitian ini, teknik *restrukturisasi kognitif* yang digunakan dalam layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu memecahkan masalah kontrol diri siswa.

Teknik *restrukturisasi kognitif* merupakan suatu proses dimana konselor membantu konseli mencari pikiran-pikiran *self-defeating* dan mencari alternatif rasional sehingga remaja dapat belajar menghadapi situasi-situasi pembangkit kecemasan (Rathus & Grene.2005: 92). Teknik *restrukturisasi kognitif* merupakan salah satu teknik yang digunakan dalam teori kognitif perilaku yang menitikberatkan pada modifikasi pikiran-pikiran yang salah melalui identifikasi pikiran dan masalah yang dialami oleh siswa, mengubah pemikiran yang negatif menjadi positif serta menerapkan penguatan positif kepada siswa. Teknik *restrukturisasi kognitif* bertujuan untuk memelihara atau mendapatkan mental yang sehat.

Berdasarkan hasil observasi terhadap siswa di SMP Negeri 1 Kupang, khususnya siswa kelas VIII^F, peneliti menemukan beberapa siswa yang memiliki ciri kontrol diri yang lemah. Hal ini ditandai dengan fenomena perilaku siswa seperti bolos, mengeluarkan kata-kata kotor, melawan perintah guru, tidak mengerjakan tugas yang diberikan guru, menggunakan ponsel saat proses pembelajaran berlangsung dan terlambat datang ke sekolah.

Hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap guru BK dan wali kelas VIII^F di SMP Negeri 1 Kupang, diperoleh informasi bahwa dalam keseharian di sekolah, ada beberapa siswa yang memiliki ciri kontrol diri lemah. Hal ini diketahui melalui fenomena perilaku yang ditunjukkan oleh siswa seperti pada saat diskusi atau belajar bersama di sekolah, siswa ribut pada saat temannya sedang berbicara, membolos,

tidak mengerjakan tugas yang diberikan guru dan mengeluarkan kata-kata kotor. Hal semacam ini akan menghambat kemajuan siswa dalam proses pembelajarannya.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Penerapan Teknik *Restrukturisasi Kognitif* dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa” (Studi Deskriptif Kuantitatif pada Siswa Kelas VIII^F SMP Negeri 1 Kupang, Tahun Pelajaran 2018/2019).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah penerapan teknik *restrukturisasi kognitif* dalam bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan kontrol diri siswa kelas VIII^F SMP Negeri 1 Kupang Tahun Pelajaran 2018/2019?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas penerapan teknik *restrukturisasi kognitif* dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan kontrol diri siswa kelas VIII^F SMP Negeri 1 Kupang Tahun Pelajaran 2018/2019.

D. Defenisi Konseptual

Konsep-konsep yang ada dalam penelitian ini dibagi menjadi beberapa bagian dan untuk menghindari kesalahan persepsi dalam memahami konsep penelitian, maka peneliti memberikan penjelasan dan penegasan sebagai berikut:

1. Teknik *Restrukturisasi Kognitif*

Ellis (Nursalim, 2013:32), menjelaskan bahwa teknik *restrukturisasi kognitif* adalah pemusatan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional.

Teknik restrukturisasi kognitif merupakan suatu proses di mana konselor membantu konseli mencari pikiran-pikiran *self-defeating* dan mencari alternatif rasional sehingga konseli dapat belajar menghadapi situasi-situasi pembangkit kecemasan (Rathus & Grene.2005: 92).

Berdasarkan kedua pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa penggunaan teknik *restrukturisasi kognitif* merupakan suatu proses di mana konselor membantu konseli untuk mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional menjadi pikiran-pikiran yang rasional.

2. Bimbingan Kelompok

Gazda (Prayitno & Amti 2009:309-310), mengemukakan bahwa bimbingan kelompok merupakan kegiatan pemberian informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat, ia juga menyebutkan bahwa bimbingan kelompok diselenggarakan untuk memberikan informasi yang bersifat vokasional dan sosial.

Wibowo (2005:17) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok dimana pemimpin kelompok

menyediakan informasi-informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota-anggota kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan bersama,

Berdasarkan pendapat kedua ahli di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok merupakan layanan yang diselenggarakan untuk memberikan informasi-informasi yang bersifat vokasi dan sosial untuk membantu anggota kelompok mencapai tujuan bersama. Layanan bimbingan kelompok sangat bermanfaat bagi siswa di sekolah dalam hal ini membantu siswa mencapai perkembangannya secara optimal melalui fungsi-fungsi layanan bimbingan kelompok.

3. Kontrol Diri (*Self Control*)

Menurut Ghufon & Risnawati (2012:21) “Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya, mengontrol dan mengelola perilaku sesuai dengan situasi kondisi yang ada”.

Menurut Chaplin (2006:174) “Kontrol diri atau *self control* adalah kemampuan individu untuk mengarahkan tingkah lakunya sendiri dan kemampuan untuk menekan atau menghambat dorongan yang ada”.

Berdasarkan kedua pendapat ahli di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu mengarahkan tingkah lakunya untuk membaca situasi diri dan

lingkungan, mengontrol serta mengelola perilaku sesuai dengan kondisi yang ada.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Kepala Sekolah

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi kepala sekolah selaku pimpinan dan penanggung jawab sekolah, agar dapat bekerja sama dengan guru BK dalam memperhatikan siswa yang mengalami masalah kontrol diri lemah.

2. Bagi Guru BK

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi dan rekomendasi bagi guru BK, untuk membantu menyelesaikan masalah siswa yaitu kontrol diri yang lemah, dengan menggunakan teknik *restrukturisasi kognitif* melalui layanan bimbingan kelompok.

3. Bagi Peserta Didik

Hasil penelitian ini dapat dijadikan informasi bagi peserta didik agar dapat mengetahui dan memahami pentingnya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *restrukturisasi kognitif* untuk meningkatkan kontrol diri peserta didik itu sendiri.

4. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi peneliti, untuk mempersiapkan diri sebagai calon guru BK di sekolah dalam menjalankan tugas dan kewajiban, untuk membantu meningkatkan kontrol diri siswa.