

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pengendalian diri bisa berarti merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan perilaku mereka guna mencapai tujuan tertentu. Seorang individu, dengan kendali yang baik, memahami benar konsekuensinya akibat tindakan yang akan mereka lakukan. Dengan kata lain, individu dengan pengendalian diri yang baik tidak akan bersikap gegabah sehingga dapat memicu kerugian pada diri mereka sendiri. Pengendalian diri merupakan gambaran keputusan individu melalui pertimbangan kognitif untuk menyatakan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti apa yang dikehendaki.¹

Kendali diri erat kaitannya dengan kondisi emosional seseorang. Individu yang pandai dalam mengola emosi dapat mengendalikan diri dengan baik, karena mereka mengekspresikan emosi yang dimilikinya secara baik, tepat, dan benar. Berbeda dengan pribadi yang tidak dapat mengendalikan emosi, mereka cenderung mengekspresikan perasaan secara berlebihan. Kendali diri berkaitan dengan bagaimana individu itu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dalam dirinya. Dengan kata lain, semakin baik individu itu dalam pengolaan gejala emosionalnya semakin baik kemampuan mereka dalam pengendalian dirinya.

Pengendalian diri tidak sebatas membahas tentang kontrol emosional saja. Lebih dari itu, pengendalian diri juga melibatkan beberapa unsur, yaitu unsur kognitif dan unsur fisik. Evirille mengelompokkan kendali diri terdiri atas tiga

¹ Nurmaningsih, "Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa", *Proceeding Departemen Paedagogik Prodi PGSD UPI*, Edisi Khusus No.1, (Agustus, 2011).

aspek, yaitu kendali perilaku (*Behavioral control*), kendali kognisi (*Cognitive control*), dan mengendalikan keputusan (*Decisional control*).²

Kendali perilaku dapat diartikan sebagai kemampuan individu dalam memodifikasi sesuatu keadaan yang tidak menyenangkan, kendali perilaku ini terdiri atas kemampuan mengendalikan perilaku dan kemampuan mengendalikan stimulus. Kendali kognisi mengandung pengertian bahwa individu menggunakan segenap kemampuan untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasikan, menilai, atau memadukan suatu kejadian dalam suatu kerangka positif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan. Kemampuan kognisi ini meliputi dual hal, yaitu keahlian mengantisipasi peristiwa dan kemampuan menafsirkan suatu peristiwa. Kendali dalam pengambilan keputusan dapat diartikan sebagai kemampuan individu dalam menentukan pilihannya sendiri terhadap sesuatu yang diyakini dan disetujuinya.³

Fenomena yang sering terjadi di kalangan santri PP. Tuhfatul Muhtadiin Kediri adalah kurangnya kemampuan pengendalian diri yang dimiliki oleh sebagian besar santri dalam berinteraksi dengan lingkungannya, karena sebagian dari mereka terdiri dari anak nakal, anak yang kekurangan perhatian dari orang tuanya, dan anak yang besar di kalangan orang-orang yang kurang menguasai pengendalian diri.

Kurangnya kemampuan mengendalikan diri oleh para santri yaitu kurangnya rasa empati terhadap sesama yang diwujudkan melalui sikap bullying bahkan gaduh di saat adanya kegiatan belajar mengajar. Hal ini memicu kerusuhan antar santri, sehingga santri lain yang dirasa memiliki tingkat kendali

² J.F. Calhoun dan J.R. Acocella, *Psikologi tentang Penyesuaian dan Hubungan Manusia*, (Semarang: IKIP Semarang Press, 1990), 59.

³ Ibid.

yang cukup baik merasa terganggu pada akhirnya kegiatan belajar mengajar kurang efektif.

Mengacu kepada penelitian Aliqol Ana, Mungin Eddy Wibowo, dan Wagimin yang berjudul "Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Role Playing* Untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* dan Harapan Hasil (*Outcome Expectations*) Karir Siswa",⁴ dapat ditarik kesimpulan bahwa dampak dari pemberian bimbingan kelompok memberikan efek yang positif yaitu meningkatnya daya karir siswa dengan menggunakan teknik *role playing*.

Demikian pula skripsi karya Rensi Frahadillah yang berjudul "Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Kontrol Diri Pergaulan Siswa MTsN 10 Sleman Yogyakarta".⁵ Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan rumusan masalah bimbingan kelompok untuk peningkatan kontrol diri dalam pergaulan siswa. Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa peningkatan kontrol diri dengan menggunakan metode bimbingan kelompok ini memiliki hasil yaitu berupa perubahan sikap kontrol diri yang ditunjukkan oleh siswa MTsN 10 Sleman Yogyakarta.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada salah satu tenaga pengajar berinisial (R) 56 tahun, para santri seringkali melakukan kenakalan dan kejahatan yang dapat mengganggu aktivitas belajar mengajar yang kemudian menjadikan mereka tidak bisa konsentrasi untuk mencoba memahami pelajaran. Apabila para santri masih minim dalam mengendalikan diri maka untuk

⁴ Aliqol Ana, Mungin Eddy Wibowo, dan Wagimin, "Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Role Playing* untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* dan Harapan Hasil (*Outcome Expectations*) Karir Siswa", *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol.6 No.1, (2017).

⁵ Rensi Frahadillah, "Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Kontrol Diri Pergaulan Siswa MTsN 10 Sleman Yogyakarta", (Skripsi: Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2018).

mengekspresikan emosionalnya pun mereka tidak melihat dari segi dampak selanjutnya.⁶

Sedangkan berdasarkan observasi yang dilakukan selama kegiatan di lapangan, sebagian besar dari mereka membutuhkan perhatian dan bimbingan berupa pengajaran yang tepat tanpa menghakimi sehingga mereka mampu menikmati pelajaran yang telah disampaikan. Apabila mereka lepas dari pantauan atau bimbingan maka mereka akan mengulangi kembali kesalahan yang seharusnya tidak dilakukan yang dapat diartikan belum mampunya untuk mengontrol diri mereka sendiri.⁷

Disamping berperilaku yang kurang sopan dan tidak memiliki pendirian, peristiwa lain adalah kurang pedulinya santri terhadap masa depan yang mereka miliki. Hal ini menjadi penting jika setelah proses bimbingan tidak adanya pantauan dari pihak yang bersangkutan karena dapat memicu kejadian lain yang bahkan bisa saja menjadi lebih besar. Ketidakpedulian para santri ditunjukkan pada sikapnya yang jarang mengikuti bimbingan pembelajaran untuk peningkatan kemampuan pengendalian diri, minimnya pengetahuan, dan malas untuk disiplin mengikuti kegiatan.

Oleh sebab itu, penting adanya perubahan bagi perkembangan peserta didik. Maka hal ini sangat penting untuk diteliti agar dapat merubah sisi negatif santri menjadi lebih baik lagi, khususnya dalam hal pengendalian diri. Karena menurut peneliti, permasalahan anak usia remaja adalah tanggung jawab bersama, karena mereka hidup di berbagai lingkungan, yaitu keluarga, masyarakat, dan lembaga atau intitusi pemerintah. Untuk menekan angka permasalahan di usia

⁶ Wawancara dengan R, Pengajar di PP. Tuhfatul Muhtadiin Kediri, 18 Nopember 2020.

⁷ Observasi di PP. Tuhfatul Muhtadiin Kediri pada tanggal 18 Nopember 2020.

remaja diperlukan sebuah bimbingan sampai mereka mampu menguasai diri mereka, sekaligus dapat mengendalikan diri yang berguna untuk masa yang akan datang bagi mereka.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas maka sangat penting sekali bagi peneliti untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam, sehingga peneliti menggunakan judul "Upaya Peningkatan Pengendalian Diri Santri dalam Interaksi Sosial Melalui Bimbingan Kelompok di PP. Tuhfatul Mubtadiin Kediri" dengan metode eksperimen untuk memberikan manfaat secara teoritis, manfaat secara praktis, maupun manfaat secara akademis.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini, yaitu:

1. Bagaimana tingkat pengendalian diri dalam interaksi sosial pada santri PP. Tuhfatul Mubtadiin?
2. Bagaimana hasil upaya peningkatan pengendalian diri dalam interaksi sosial melalui bimbingan kelompok pada santri PP. Tuhfatul Mubtadiin?
3. Bagaimana perbedaan kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol pada santri PP. Tuhfatul Mubtadiin?
4. Bagaimana perbedaan kelompok eksperimen *Pretest* dan *Posttest* pada santri PP. Tuhfatul Mubtadiin?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari permasalahan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat pengendalian diri dalam interaksi sosial pada santri PP. Tuhfatul Muhtadiin.
2. Untuk mengetahui hasil upaya peningkatan pengendalian diri dalam interaksi sosial melalui bimbingan kelompok pada PP. Tuhfatul Muhtadiin.
3. Untuk mengetahui perbedaan kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol pada santri PP. Tuhfatul Muhtadiin.
4. Untuk mengetahui perbedaan kelompok eksperimen *Pretest* dan *Posttest* pada santri PP. Tuhfatul Muhtadiin.

D. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Secara teoritis, hasil dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan di bidang psikologi konseling tentang penerapan layanan bimbingan dan konseling bagi para santri PP. Tuhfatul Muhtadiin guna intervensi dalam mengendalikan diri (*self control*).

2. Kegunaan Praktis

- a. Bagi lembaga atau instansi, hasil penelitian ini diharapkan membantu kinerja pembimbing belajar, pengasuh, serta pihak orang tua, terutama keluarga.
- b. Bagi kalangan santri mampu menciptakan interaksi yang harmonis serta menjadi referensi bagi instansi lain.
- c. Bagi penulis selanjutnya dapat menjadi dasar dalam meningkatkan profesionalitas dalam memberikan layanan.
- d. Bagi peneliti, hasil penelitian ini dapat memberikan pengalaman baru, penambahan wawasan, serta pengaplikasian di bidang pengendalian diri

bagi seorang remaja serta dapat menyalurkan keilmuan bagi diri sendiri maupun orang lain.

E. Penelitian Terdahulu

1. Penelitian yang dilakukan oleh Galih Fajar Fadillah yang berjudul "Upaya Meningkatkan Pengendalian Diri Penerima Manfaat Melalui Pelayanan Bimbingan Kelompok di Balai Rehabilitasi Mandiri Semarang",⁸ dengan hasil yang signifikan serta memiliki proses yang mudah dimengerti oleh peserta bimbingan. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Hasil signifikansi dari penelitian ini adalah terdapat perubahan dan efek yang positif hingga mampu mendidik dan merubah pola pengendalian diri menuju ke arah yang lebih baik.
2. Selvy Yuliandita dari Universitas Negeri Semarang Tahun 2015 melakukan sebuah penelitian dengan judul "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Pemahaman *Self-Control* Siswa kelas IX di SMPN I Wanasari Kabupaten Brebes Tahun Ajaran 2015/2016".⁹ Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan memakai skala alat ukur psikologi. Hasil yang diteliti memberikan dampak yang luar biasa bagi siswa setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok serta dengan adanya layanan bimbingan kelompok siswa lebih produktif dalam pemahaman pelajaran.

⁸ Galih Fajar Fadillah, "Upaya Meningkatkan Pengendalian Diri Penerima Manfaat Melalui Pelayanan Bimbingan Kelompok di Balai Rehabilitasi Mandiri Semarang", (Skripsi: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2013).

⁹ Selvy Yuliandita, "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Pemahaman *Self-Control* Siswa Kelas IX SMPN I Wanasari Kabupaten Brebes Tahun Ajaran 2015/2016", (Skripsi: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2015).

3. Skripsi karya Rensi Frahadillah yang berjudul "Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Kontrol Diri Pergaulan Siswa MTsN 10 Sleman Yogyakarta".¹⁰ Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan rumusan masalah bimbingan kelompok untuk peningkatan kontrol diri dalam pergaulan siswa. Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa peningkatan kontrol diri dengan menggunakan metode bimbingan kelompok ini memiliki hasil yaitu berupa perubahan sikap kontrol diri yang ditunjukkan oleh siswa MTsN 10 Sleman Yogyakarta.
4. Aliqol Ana, Mungin Eddy Wibowo, Wagimin juga membuat karya ilmiah berupa jurnal ilmiah yang berjudul "Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Role Playing* Untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* dan Harapan Hasil (*Outcome Expectations*) Karir Siswa".¹¹ Hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan yaitu dampak dari pemberian bimbingan kelompok memberikan efek yang positif yaitu meningkatnya daya karir siswa dengan menggunakan teknik *role playing*.
5. Jurnal ilmiah karya Erwin Erlangga juga menggunakan tema yang sama yaitu bimbingan kelompok dan diberi judul "Bimbingan Kelompok Meningkatkan Keterampilan Berkomunikasi Siswa".¹² Variabel yang digunakan berupa keterampilan komunikasi dan hasil dari penelitian Erwin Erlangga memiliki dampak yang bagus, yaitu meningkatnya daya keterampilan berkomunikasi bagi siswa yang di teliti.

¹⁰ Rensi Frahadillah, "Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Kontrol Diri Pergaulan Siswa MTsN 10 Sleman Yogyakarta", (Skripsi: Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2018).

¹¹ Aliqol Ana, Mungin Eddy Wibowo, dan Wagimin, "Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Role Playing* untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* dan Harapan Hasil (*Outcome Expectations*) Karir Siswa", *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol.6 No.1, (2017).

¹² Erwin Erlangga, "Bimbingan Kelompok Meningkatkan Keterampilan Berkomunikasi Siswa", *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol.4 No.1, (2017).

Berdasarkan hasil pelacakan karya ilmiah dari peneliti sebelumnya, peneliti menggunakan media bimbingan kelompok dengan harapan dapat memberikan hasil yang serupa terlebih mampu dikembangkan dalam bidang akademis.

F. Definisi Operasional

Dalam segala aspek kehidupan, individu sangat memerlukan pengendalian diri yang baik. Kemudian mengacu kepada rumusan masalah di atas maka hal ini dibagi dalam beberapa definisi, yaitu:

1. Pengendalian Diri adalah suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku mengandung makna yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak. Pengendalian diri diartikan sebagai suatu kegiatan yang dilakukan oleh individu untuk mengendalikan perilaku mereka. Dengan menggunakan berbagai pertimbangan sebelum bertindak, individu tersebut mencoba untuk mengarahkan diri mereka sesuai dengan yang mereka kehendaki. Dengan kata lain, semakin tinggi kendali diri yang dimiliki seseorang semakin intens pengendalian terhadap tingkah laku.
2. Interaksi Sosial adalah hubungan yang dinamis antara individu dengan individu, individu dengan kelompok, kelompok dengan kelompok. Hal ini mengacu kepada hakikat manusia itu sendiri bahwa setiap individu tidak bisa hidup tanpa adanya bantuan orang lain sehingga terdapat kesinambungan yang harmonis apabila interaksi sosial dipadukan dengan pengendalian diri yang baik agar dapat mencegah terjadinya kesalahpahaman maupun merugikan bagi orang lain. Aksi dan reaksi antar individu harus dilakukan

secara dinamis sehingga dapat memberikan manfaat antara kedua belah pihak yang bersangkutan dalam interaksi sosial, dengan kata lain simbiosis mutualisme.

3. Pengendalian diri dalam interaksi sosial adalah pengaturan proses fisik, pengaturan psikologis, dan pengaturan perilaku dalam interaksi antara individu dengan individu, individu dengan kelompok, kelompok dengan kelompok. Hal ini dibutuhkan sebagai upaya menghindari perilaku yang negatif dengan tujuan jangka panjang agar memperoleh kepuasan. Dengan kata lain, kegiatan untuk menimbang-nimbang perilaku maupun cara komunikasi terhadap diri sendiri maupun orang lain.
4. Bimbingan kelompok memiliki sebuah definisi yang berarti suatu metode dalam konseling dengan cara memberikan suatu bantuan terhadap individu atau peserta didik yang dilakukan oleh para ahli atau konselor. Hal ini melalui kegiatan berkelompok yang berguna sebagai media pencegahan terkait permasalahan yang dialami para peserta.