

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia adalah makhluk sosial. Manusia memerlukan sosialisasi dengan sesamanya. Sosialisasi dapat berguna untuk menambah wawasan remaja, mempererat hubungan, atau bisa juga memperburuk hubungan. Contohnya, pada saat seseorang berbincang-bincang terkadang bisa berujung pada pertengkaran yang hebat atau bisa juga memperoleh suatu kesepakatan. Itu semua tergantung dari kepribadian orang masing-masing. Selain itu, permasalahan remaja yang sering muncul lainnya adalah tawuran antar pelajar, vandalism, penggunaan obat terlarang dan *free sex*.

Salah satu aspek yang memengaruhi permasalahan pada remaja adalah kontrol diri. Kontrol diri merupakan potensi yang dapat dikembangkan remaja untuk mengatasi permasalahan-permasalahan yang mereka alami. Remaja yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung menaati peraturan yang berlaku di lingkungannya. Hal tersebut menyebabkan remaja memikirkan konsekuensi sebelum melakukan sesuatu. Sebaliknya remaja yang memiliki kontrol diri yang rendah akan memiliki perilaku mudah frustrasi, mudah meluapkan emosi secara meledak-ledak, dan tidak efektif dalam menjalankan aktivitas karena emosi yang tidak terkontrol.

Pemikiran remaja bersifat egosentris dimana mereka melakukan sesuatu yang menurut mereka benar. Egosentrisme pada remaja seringkali mengarah pada perilaku yang kurang baik seperti penggunaan obat-obatan terlarang, pemikiran-pemikiran bunuh diri, tawuran antar pelajar (Santrock, 1995, h.12). Salah satu contoh peristiwa akibat kurangnya kontrol diri pada remaja yaitu, terjadinya tawuran antar pelajar di SMK Negeri 5 Semarang pada tanggal 20 Mei 2014 saat merayakan kelulusan siswa. Siswa tersebut menghampiri kelompok konvoi dari sekolah lain secara tiba-tiba. Polisi sudah berusaha menertibkan situasi namun situasi semakin tidak terkendali. Hasilnya, polisi berhasil menangkap enam pelajar yang diduga menjadi provokator dari insiden tersebut (Anonim, 2014).

Kontrol diri seseorang akan memengaruhi pengambilan keputusan. Perkembangan remaja dalam hal pengambilan keputusan meningkat dibandingkan dengan masa sebelumnya. Hal ini terjadi dikarenakan perkembangan pola pikir remaja cenderung berpikir secara abstrak, namun seringkali kurang memikirkan akibat-akibat negatif dari perbuatannya itu (Santrock, 1995, h.13). Remaja mengambil keputusan-keputusan tentang masa depannya, teman-teman yang akan dipilih, dan lain-lain. Perilaku tersebut menyebabkan orang tua mulai kebingungan mengatasi cara pengambilan keputusan remaja dikarenakan remaja sudah mampu mengambil keputusan yang dirasa baik untuk dirinya sendiri dan kurang peka terhadap konsekuensi-konsekuensi dari keputusan yang ia

tetapkan. Dalam hal ini diperlukan kontrol diri yang kuat dari remaja agar tidak salah dalam mengambil keputusan yang dapat menentukan masa depannya kelak. Sehingga orang tua dapat memberikan kepercayaan kepadanya dan ia juga merasa tidak dikekang oleh orang tuanya.

Peristiwa tawuran SMK Negeri 5 dapat dianalisa bahwa siswa SMK Negeri 5 Semarang (dikategorikan remaja) masih belum mampu mengambil keputusan dengan tepat. Permasalahan tawuran tidak terdefinisi dengan jelas. Para siswa SMK Negeri 5 langsung mendatangi kelompok pengendara motor SMK lain dan kemudian terjadi tawuran. Para aparat keamanan pun sulit menertibkan aksi tawuran para pelajar. Jika para siswa SMK tersebut memiliki kontrol diri yang baik maka ketika pengumuman kelulusan tidak perlu mencoret-coret pakaiannya. Melainkan mereka akan merayakan kelulusan bersama keluarga dan kerabat-kerabat. Mengingat permasalahan tawuran pernah terjadi di Semarang, fokus kelompok peneliti dalam penelitian ini adalah kelompok pelajar yang menduduki bangku SMA atau sederajat dengan asumsi usia remaja SMA yang lebih sering melakukan tawuran antar pelajar.

Cara meningkatkan kontrol diri berdasarkan teori dalam Grafologi dapat menggunakan terapi tulisan tangan atau *handwriting therapy* yang sering disebut grafoterapi. Grafoterapi adalah terapi yang muncul dari ilmu yang mempelajari tulisan tangan (grafologi) yang menggunakan prinsip-prinsip pendekatan psikologi (Sulistiyo, 2007, h.3). Fungsi dari grafoterapi sendiri yaitu sebagai sarana untuk mendeteksi dan

mengembangkan kepribadian seseorang dan mengubah perilaku buruk menjadi perilaku yang lebih baik. Melalui analisis tulisan tangan, dapat mengetahui tingkat kontrol diri pada seseorang. Remaja hanya disuruh untuk menulis mengenai hal-hal tertentu. Kemudian dianalisa serta dilatih untuk memperbaiki tulisan mereka yang menyangkut aspek kontrol diri. Fokus grafoterapi pada penelitian ini adalah lebar tulisan tangan serta pola garis horizontal pada huruf “t”.

Menurut Gullan Whur (dalam Puspitasari, 2009, h.10) grafoterapi dan grafologi sudah bersifat ilmiah dan dapat berguna untuk mengubah perilaku seseorang dimana memerlukan upaya untuk memperbaiki perilaku diri sendiri, mengenali sifat yang tidak disukai lewat tulisan serta keinginan untuk meminimalisir sifat yang tidak diinginkan. Oleh karena itu, melalui penelitian ini peneliti ingin mengetahui efektivitas grafoterapi terhadap kontrol diri pada remaja.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah peneliti sampaikan di atas, maka perumusan masalah penelitian ini yaitu: ”Adakah pengaruh grafoterapi terhadap kontrol diri pada remaja tingkat SMA?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas grafoterapi terhadap peningkatan kontrol diri pada remaja tingkat SMA.

D. Manfaat Penelitian

Penulis akan memaparkan manfaat penelitian pengaruh grafoterapi terhadap kontrol diri pada remaja, yaitu:

1. Manfaat teoritis

- a. Menambah wawasan dan pengetahuan serta perkembangan ilmu psikologi tentang grafoterapi.
- b. Untuk mengetahui pengaruh grafoterapi pada kondisi psikologis remaja, khususnya kontrol diri.

2. Manfaat praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah memberikan informasi kepada praktisi grafoterapi tentang efektivitas grafoterapi terhadap peningkatan kontrol diri pada remaja.

