

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kebersihan adalah sebagian dari iman. Kebersihan sangatlah diperlukan dalam kehidupan sehari-hari, karena kebersihan akan menunjang kita dalam menjaga kesehatan tubuh. Kesehatan merupakan salah satu untuk penunjang dalam aktivitas manusia. Bila kita menjaga kebersihan dan kesehatan, apapun yang kita kerjakan dapat terlaksana dengan baik. Karena jika kita menjaga kebersihan diri kita sendiri dan kebersihan lingkungan, maka jiwa kita akan selalu sehat. Sebaliknya jika kita tidak bisa menjaga kebersihan, maka jiwa kita tidak bisa sehat. Sehingga semua pekerjaan akan tidak terlaksana dengan baik. Sehat sampai hayat merupakan suatu dambaan bagi semua orang. Upaya pemeliharaan kesehatan tidak akan berhasil jika tidak ada perubahan sikap dan perilaku.

Kesehatan merupakan salah satu alat penunjang kita. Menurut Wiarto (2013:3) “kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan jiwa dan sosial yang memungkinkan seseorang hidup produktif secara sosial dan ekonomis”.

Menurut Proverawati, dkk (2012:30) pola hidup sehat adalah “segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindarkan kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan”.

Banyak orang yang mengabaikan kesehatan dikarenakan terlalu sibuknya dengan berbagai kegiatan dan aktifitas yang dijalannya. Padahal, kesehatan sangat dibutuhkan bagi kita untuk menunjang aktivitas kita sehari-hari. Pola hidup yang tidak sehat tanpa kita sadari dapat merusak kesehatan, seperti kurangnya menjaga kebersihan lingkungan kita, kurang menjaga kebersihan diri, tidak sempat berolahraga, kurangnya mengkonsumsi makanan yang bergizi, kurang tidur, mengkonsumsi rokok, alkohol dan obat-obatan terlarang. Selain itu menurut Lisnawati (2006:76) “pola hidup sehat merupakan pola perilaku sehari-hari yang mengarah pada upaya memelihara kondisi fisik, mental dan sosial dalam keadaan positif”. Pola hidup sehat meliputi kebiasaan tidur, makan, pengendalian berat badan, tidak merokok atau minum-minuman beralkohol, berolahraga secara teratur, dan trampil dalam mengelola stress yang dialami.

Dari kesimpulan diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa, semua kebiasaan buruk bisa merugikan diri sendiri, dan juga merugikan orang-orang disekitar kita. Apabila kebiasaan buruk terus saja dilakukan kita juga menanam bibit penyakit dan nantinya akan menggerogoti kesehatan tubuh dan juga akan membunuh kita. Maka dari itu alangkah baiknya jika kita harus mulai menerapkan pola hidup sehat sejak dini. Tidak hanya itu saja, pola hidup sehat juga kita terapkan pada orang lain. Sehingga kedepannya semua orang akan dapat menikmati hidup sehat dan terbebas dari berbagai penyakit.

Tercapainya pola hidup sehat yang baik dapat terwujud apabila seseorang mempunyai pengetahuan yang baik pula dalam bidang kesehatan

oleh karena itu pengetahuan dalam kesehatan perlu diajarkan untuk mendukung pola hidup yang sehat. Dari hal tersebut dapat diindikasikan bahwa pengetahuan tentang kesehatan mempunyai peranan dalam menjaga pola hidup sehat seseorang, dikarenakan siswa akan paham mengenai pola hidup yang sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Pada hari Senin tanggal 16 Desember 2019 dilaksanakan pemeriksaan kuku dan rambut oleh guru BK, disini peneliti juga ikut andil dalam pemeriksaan sebagai salah satu observasi pra penelitian yang dilakukan diperolehnya dasar untuk mengambil subjek penelitian 8 siswa dengan ciri-ciri tidak memakai pakaian bersih dan rapi, tidak memelihara rambut agar bersih dan rapi, tidak memelihara kuku agar selalu pendek dan bersih, tidak mencuci tangan dengan air mengalir dan memakai sabun, tidak mengkonsumsi jajanan sehat dari kantin sekolah, tidak olahraga yang teratur, merokok di sekolah, tidak memberantas jentik nyamuk, tidak membuang sampah ke tempat yang terpilih.

Dari 27 jumlah siswa kelas XII Akuntansi di SMK PGRI 1 Mejobo terdapat 8 siswa yang kurang memahami pola hidup sehat yaitu 4 siswa tidak memakai pakaian bersih dan rapi, 4 siswa tidak memelihara rambut agar bersih dan rapi, 5 siswa tidak memelihara kuku agar selalu pendek dan bersih, 4 siswa tidak mencuci tangan dengan air mengalir dan memakai sabun, 6 siswa tidak mengkonsumsi jajanan sehat dari kantin sekolah, 5 siswa tidak olahraga yang teratur, 1 siswa merokok di sekolah, 4

siswa tidak memberantas jentik nyamuk, 3 siswa tidak membuang sampah ke tempat yang terpilih.

Untuk membantu meningkatkan siswa yang memiliki tingkat kerendahan dalam pola hidup sehat dan bersih, diperlukan layanan bimbingan dan konseling. Salah satunya melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *modelling simbolik*. Layanan bimbingan kelompok menurut Tohirin (2008:170), merupakan suatu cara memberikan bantuan (pembimbing) kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok. Dalam layanan bimbingan kelompok, aktivitas dan dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan dan pemecahan masalah individu yang menjadi peserta layanan.

Layanan bimbingan kelompok yang dilakukan oleh peneliti menggunakan teknik *modelling simbolik*. Teknik *modelling simbolik* / penokohan telah dimulai pada akhir tahun 50-an, meliputi tokoh nyata, tokoh melalui film, tokoh imajinasi (*imajiner*). Beberapa istilah yang digunakan adalah, penokohan (*modelling simbolik*), Peniruan (*imitation*) dan belajar melalui pengamatan (*observational learning*). Penokohan istilah yang menunjukkan terjadinya proses belajar yang melalui pengamatan terhadap orang lain dan perubahan terjadi melalui peniruan. Peniruan menunjukkan bahwa perilaku orang lain yang diamati, yang ditiru, lebih merupakan peniruan terhadap apa yang dilihat dan diamati. Proses belajar melalui pengamatan menunjukkan terjadinya proses belajar setelah mengamati perilaku pada orang lain.

Dari masalah tersebut layanan bimbingan kelompok dengan teknik *modelling simbolik* sangat penting bagi mereka. Layanan bimbingan kelompok dapat diartikan membantu siswa untuk menguasai konten-konten tersebut secara menyeluruh, dan diharapkan siswa mampu memenuhi kebutuhan secara menyeluruh, serta mengatasi masalah-masalah yang dialaminya dalam kehidupan disekolah, keluarga, dan masyarakat. Karena dalam penyampaian materi tersebut menggunakan teknik *modelling simbolik*. Model dapat berupa model sesungguhnya (langsung) dan dapat pula model simbolis. Model sesungguhnya (langsung) dapat dilakukan oleh konselor, guru, teman sebaya, ataupun pihak lain. Sedangkan model simbolis yang disediakan dapat berupa power point dan media video dalam penyampaian materi layanan yang dapat membantu siswa melihat secara langsung penanganan masalah tentang perilaku hidup bersih dan sehat yang benar dengan cara memahami isi materi layanan yang diberikan dan menggunakan media video yang ditayangkan.

Banyak perilaku manusia yang dibentuk dan dipelajari melalui model. Yaitu dengan mengamati dan meniru perilaku orang lain untuk membentuk perilaku baru dalam dirinya. Secara sederhana prosedur dasar *modelling simbolik* adalah menunjukkan perilaku seseorang atau perilaku beberapa orang kepada subyek yang ditiru. Pada anak normal proses peniruan dapat dilakukan dengan mudah. Namun, pada subyek yang karena beberapa sebab, tidak dapat mencontoh dan meniru teladan yang ada. Misalnya anak-anak lemah mental berat, penderita autism dan sebagainya.

Bimbingan kelompok dengan teknik *modelling simbolik* dirasa tepat untuk mengubah pola hidup sehat dan bersih yang tidak sehat dan bersih dapat menjadi sebuah kebiasaan yang baru yaitu pola hidup sehat dan bersih, seperti membuang sampah plastik di tempat sampah yang terpilah, siswa tidak merokok di sekolah, siswa mengerti dan mampu memilih makanan yang sehat dan bersih pengolahannya.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Upaya Meningkatkan Pola Hidup Sehat Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Modelling Simbolik di SMK PGRI 1 Mejobo Kudus”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *modelling simbolik* dapat meningkatkan perilaku hidup sehat dan bersih pada siswa kelas XII Akuntansi di SMK PGRI 1 Mejobo Kudus Tahun Pelajaran 2019/2020?
2. Bagaimanakah peningkatan perilaku hidup sehat dan bersih siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *modelling simbolik* pada siswa kelas XII Akuntansi di SMK PGRI 1 Mejobo Kudus Tahun Pelajaran 2019/2020?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Mendeskripsikan keterampilan peneliti dalam melaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *modelling simbolik* dapat meningkatkan perilaku hidup sehat dan bersih pada siswa kelas XII Akuntansi di SMK PGRI 1 Mejobo Kudus Tahun Pelajaran 2019/2020.
2. Diperolehnya peningkatan perilaku hidup sehat dan bersih siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *modelling simbolik* pada siswa kelas XII Akuntansi di SMK PGRI 1 Mejobo Kudus Tahun Pelajaran 2019/2020.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Dari hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi ilmu pengetahuan, khususnya bimbingan dan konseling, lebih khusus wawasan ini menyangkut tentang upaya meningkatkan pola hidup sehat dan bersih melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *modelling simbolik*.

2. Kegunaan Praktis

- 1) Bagi kepala sekolah, dapat digunakan sebagai dasar untuk menentukan kebijakan yang mendukung pelaksanaan program Bimbingan dan Konseling di sekolah.

- 2) Bagi guru BK (konselor), digunakan oleh konselor sebagai panduan untuk melaksanakan layanan bimbingan dan konseling di sekolah dalam meningkatkan perilaku hidup sehat dan bersih siswa.
- 3) Bagi siswa, dapat ^{terbantu} masalahnya dalam meningkatkan perilaku hidup sehat dan bersih siswa melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *modelling simbolik*.
- 4) Bagi peneliti, digunakan sebagai bahan acuan yang berkaitan dengan pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *modelling simbolik* terhadap peningkatan perilaku hidup sehat dan bersih siswa dan dapat menjadi bekal sebagai tenaga pendidik nantinya maupun sebagai acuan untuk penelitian lebih lanjut.

