

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan aspek penting dari kehidupan, karena dengan pendidikan seseorang dapat memperoleh manfaat yang sangat berharga dalam hidupnya. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pendidikan didasarkan pada kata-kata "didik", "pe" dan "an", sehingga memiliki metode, pendekatan, atau bahkan tindakan untuk belajar. Dapat diartikan pendidikan merupakan suatu cara merubah etika atau perilaku yang dilakukan individu atau masyarakat sebagai usaha menjadikan lebih mandiri dalam rencana memantapkan atau mendewasakan melalui kegiatan pendidikan, pembelajaran, bimbingan serta pembinaan (Pristiwanti, D. Badariah, B. Hidayat, S. & Dewi, 2022). Bahkan melalui pendidikan, individu akan senantiasa dibina, dibimbing serta diarahkan agar menjadi dirinya seutuhnya karena setiap individu pada dasarnya pasti memiliki kemampuan yang luar biasa namun belum sadar akan kemampuan tersebut.

Dengan pendidikan, kualitas diri yang dimiliki setiap individu akan meningkat. Begitu pula dengan meningkatnya kemampuan individu untuk mengatur diri, yang mana setiap individu memiliki cara yang tidak sama dalam mengatur dirinya sendiri dalam hal apapun. Kemampuan ini dikenal sebagai Regulasi diri, dengan memiliki kemampuan ini, seseorang dapat belajar bagaimana meningkatkan motivasi untuk belajar sehingga dapat mencapai tujuan dan aspirasi dengan cara terbaik. Hal tersebut diperkuat oleh pendapat Slameto yang mana beliau mengungkapkan bahwa terdapat 2 faktor yang berdampak pada pembelajaran siswa yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari motivasi, sikap, dan gaya belajar siswa, dan faktor eksternal terdiri dari lingkungan sekitar yang mencakup teman, keluarga, sekolah dan lingkungan sekitar (Cahyasari, I & Dewi, 2016).

Menurut Chin *Self-regulated learning* adalah suatu perjalanan siswa dalam melakukan metode ketika akan belajar dengan cara mengatur perilaku, metakognisi dan motivasinya (Kristiyani, 2016). Strategi perilaku mencakup

upaya siswa yang dapat diamati, dilatih dan dikembangkan dalam mengatur dirinya atas belajar yang dipengaruhi oleh perilaku baik. Strategi metakognisi mencakup mengevaluasi proses dan hasil belajar sebagai harapan pada diri, memberikan *reward* kepada diri sendiri atas pencapaian yang luar biasa dan pantang menyerah ketika dihadapkan pada kerumitan. Begitu juga yang dijelaskan oleh Anggelika bahwa jika siswa dengan kemampuan *Self-regulated learning* kuat mampu belajar dengan tekun untuk memenuhi tujuan akademik, karena sadar akan tugasnya sebagai siswa serta paham dengan strategi belajarnya (Khoerunnisa, N. Rohaeti, E. E. & Ningrum, 2021). Begitupun sebaliknya, jika siswa dengan kemampuan *Self-regulated learning* lemah akan merasa kesusahan serta rendah rasa tanggung jawab atas tugas yang dimiliki karena selalu bergantung dengan orang lain dalam proses belajarnya atau selalu membutuhkan bantuan. Dengan demikian, *Self-regulated learning* mampu diartikan sebagai kemampuan yang tepat untuk mengurangi perilaku yang mengarah pada hal negative dan merugikan diri sendiri serta orang lain. Selain itu, dapat memberikan bimbingan positif kepada siswa dengan kemampuan *Self-regulated learning* untuk membuat kesalahan dalam situasi tertentu.

Berdasarkan hasil observasi dan melakukan layanan konseling kelompok pada beberapa siswa dengan masalah serupa yang dilakukan oleh peneliti ketika pelaksanaan Pengalaman Lingkungan Persekolahan (PLP) pada bulan Oktober-November di SMA Negeri I Kalitidu, ditemukan beberapa fenomena yang ada dilapangan terkait masalah rendahnya *Self-regulated learning* siswa. Dalam penelitian ini, subjeknya adalah wawancara yang telah dilakukan dengan salah satu guru BK menjelaskan bahwa tingkat *Self-regulated learning* siswa masuk kategori rendah. Para siswa memiliki kesadaran atau tanggung jawab untuk belajar, biasanya ketika duduk dikelas XII karena ada kekhawatiran untuk mengikuti SNBT itupun tidak semua siswa hanya kurang dari 60% saja. Beliau juga mencantumkan faktor-faktor yang berkontribusi *Self-regulated learning* rendah meliputi lingkungan, orang tua, kurangnya motivasi dan yang paling berpengaruh adalah tidak adanya target yang ditetapkan atau biasa disebut KKM dan tidak ada Ujian Nasional, sehingga siswa merasa sekolah dilakukan seadanya saja karena ujung-ujungnya akan lulus dan mendapatkan ijazah. Seharusnya

melalui observasi dan asesmen secara non-testing untuk guru BK mengetahui ketika ada siswa dengan *Self-regulated learning* rendah, namun sejauh ini guru BK belum pernah memberi asesmen non tes terkait *Self-regulated learning* kepada siswa.

Disini guru BK memiliki peran dalam mengatasi permasalahan tersebut yaitu dengan cara memberikan layanan klasikal, bimbingan kelompok atau bahkan konseling secara individu maupun kelompok, melihat dari permasalahan yang terjadi dihadapi oleh individu atau kelompok. Fenomena yang terjadi ketika proses pembelajaran berlangsung yaitu siswa sering tertidur dikelas, tidak fokus dalam mengikuti pelajaran bahkan terkadang terlihat mendengarkan dan memperhatikan padahal fokusnya terpecah-pecah di luar konteks pembelajaran. Fenomena yang menyebabkan siswa memiliki *Self-regulated learning* yaitu penggunaan *handphone* yang memudahkan segalanya, sehingga kebanyakan siswa ketika mengerjakan tugas rumah atau tugas LKS siswa cukup *searching* di google bahkan hal ini siswa lakukan ketika ujian. Hal tersebut dapat terjadi karena siswa berpikir bahwa ketika ada hal yang mudah untuk dilakukan mengapa harus bersusah payah untuk berpikir secara mendalam, hingga pada akhirnya siswa memilih hal yang instan untuk dilakukan.

Fenomena yang terjadi dari berbagai macam penelitian dilapangan menunjukkan kebanyakan siswa belum mempunyai kemampuan *Self-regulated learning* yang baik. Pada penelitian Ni Kadek, R.S dan Luh Indrayani (2021) ditemukan banyak siswa dengan *Self-regulated learning* rendah. Observasi yang dilaksanakan pada siswa IPS kelas XI didapatkan hasil bahwa banyak siswa yang belum mampu membuat jadwal untuk belajar, menentukan tujuan belajar dan interaksi yang dilakukan dengan lingkungan sekitar kurang sehingga berakibat membuat siswa kesulitan untuk menyelesaikan tugas sekolah. Akhirnya dapat ditunjukkan sebagai hasil dari *Self-regulated learning* rendah ditandai dengan keterampilan manajemen waktu yang sedikit berkurang, malas mencari sumber untuk belajar dan siswa cenderung malas untuk berdiskusi mengenai topik pembelajaran dan memilih untuk mencontek dengan temannya. Selanjutnya dari penelitian Afifah Hasna dan Hardi Prasetiawan (2022) mengungkapkan bahwa fenomena yang ditemukan selama pelaksanaan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ)

adalah tidak semua siswa memiliki kemampuan regulasi diri yang baik. Hasil observasi dari Guru BK SMA Negeri 7 Yogyakarta, mengatakan masih banyak siswa yang malas belajar ketika berada di rumah, suka terlambat mengumpulkan tugas dan sering juga bapak/ibu guru mengingatkan kepada siswa agar bersemangat belajar meskipun dilakukan Di rumah tanpa harus hadir Di kelas. Perilaku yang dilakukan saat belajar tersebut menunjukkan bahwa siswa butuh untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajarnya guna mencapai tujuan belajar yang positif kedepannya.

Berdasarkan peristiwa pada beberapa sekolah diatas, dapat disimpulkan bahwasanya *Self-regulated learning* masih sulit untuk siswa terapkan dalam proses belajarnya, oleh karena itu, siswa tersebut sangat membutuhkan bantuan dan solusi terbaik untuk masalah sedang yang dihadapinya. Ferla menyatakan ketika *Self-regulated learning* dimiliki oleh siswa dalam proses belajarnya akan mengakibatkan siswa menjadi lebih sadar akan proses dalam belajarnya, pengetahuan, rasa percaya dan anggapan mengenai pembelajaran serta beberapa hal yang berpengaruh terhadap proses belajarnya (Indrayani, F. Yuzarion. & Hidayah, 2021). Oleh karena itu, kemampuan *Self-regulated learning* penting untuk diterapkan oleh pihak sekolah agar siswa mampu belajar secara optimal guna menerapkan strategi belajar dan mencapai tujuan belajarnya. Alasan memilih konseling kelompok dalam permasalahan ini dikarenakan dengan konseling kelompok permasalahan yang dibahas lebih khusus sehingga dalam menyelesaikan permasalahannya lebih detail dan mendalam. Dibandingkan dengan menggunakan bimbingan kelompok yang membahas masalah secara umum, konseling kelompok berdampak pada upaya meningkatkan *Self-regulated learning*, sehingga layanan yang diimplementasikan adalah layanan konseling kelompok.

Menurut Henni syafriana nasution dan abdillah (2019) Konseling kelompok adalah proses memberikan bantuan kepada siswa sebagai upaya mempermudah dalam tumbuh kembangnya, dan layanan ini dapat digunakan untuk pencegahan dan penyembuhan. Konseling kelompok bersifat pencegahan, memiliki makna siswa memiliki kemampuan untuk berguna dalam bersosial namun tidak menutup kemungkinan siswa mempunyai kekurangan yang

mengakibatkan kesusahan ketika berhubungan dengan orang lain. Dan konseling kelompok bersifat mempermudah dalam tumbuh kembangnya, memiliki makna bahwa konseling kelompok mampu memotivasi siswa guna dapat merubah pribadinya sesuai dengan minat yang dimiliki. Dan pendapat lain, yaitu Winkel dan Hastuti menyatakan bahwa layanan konseling kelompok merupakan suatu fase yang terjadi antar individu, terfokus pada pikiran dan tingkah laku secara sadar, diarahkan dalam sebuah kelompok dan terbuka terhadap sesama anggota kelompok (Yunita, 2020).

Dalam upaya meningkatkan *Self-regulated learning*, siswa mampu untuk saling bertukar pikiran, pengalaman serta saling memberi dukungan dan nasehat terhadap permasalahan yang dihadapi anggota kelompok, guna membantu tumbuh kembang individu menjadi makhluk seutuhnya dalam proses konseling kelompok ini. Semangat dan keaktifan dari individu dalam proses konseling kelompok sangat berpengaruh terhadap hasil dan tujuan dari kelompok yang ingin dicapai. Artinya pada konseling kelompok, individu juga akan mampu belajar memahami cara berbicara, mengembangkan potensi dan memecahkan masalahnya bersama-sama (Magrur, R. Y. Siregar, N. R. & Silandoe, 2020). Oleh karena itu, konseling kelompok ini dianggap efektif untuk diterapkan dalam mengatasi masalah siswa dengan *Self-regulated learning* rendah, sehingga diharapkan setelah dilakukannya pemberian layanan ini siswa mampu meningkatkan *Self-regulated learning*-nya.

Berdasarkan penelitian terdahulu terkait efektifitas penggunaan konseling kelompok telah ditunjukkan dalam beberapa penelitian, salah satunya adalah dari Skripsi oleh Nur Hasanah (2023). Temuan penelitian menunjukkan bahwa sebelum konseling kelompok diberikan kepada siswa di XII MA Muhammadiyah Sukarame, Bandar Lampung, tujuh siswa memiliki *Self-regulated learning* tinggi telah diidentifikasi, seperti terdapat siswa bermain ketika adzan sudah berkumandang, tidak ikut jama'ah di masjid dan melakukan pelanggaran terhadap peraturan sekolah. Namun setelah diberikannya konseling kelompok dengan baik dalam meningkatkan *Self-regulated learning* dengan cara merancang program konseling kelompok. Hasil yang didapatkan sangat memuaskan, diketahui bahwa siswa mulai mampu berpikir untuk mengurangi dan merubah perilaku buruk menjadi lebih baik, dengan cara tidak melanggar peraturan kembali melalui

langkah-langkah yang telah didapatkan serta siswa mulai menanamkan *Self-regulated learning* positif dalam dirinya sendiri.

Dalam upaya meningkatkan *Self-regulated learning* dengan layanan konseling kelompok, peneliti menggunakan salah satu teknik yang dirasa efektif untuk diterapkan, yaitu teknik *self talk*. *Self talk* merupakan teknik untuk berkomunikasi dengan diri sendiri yang dilakukan di alam sadar terkait hal-hal positif dan memiliki sifat memotivasi baik dengan nada keras maupun pelan, konsisten serta pada waktu tertentu. Upaya yang dilakukan bertujuan untuk memotivasi dan dapat berfokus dalam melaksanakan suatu upaya guna meraih tujuannya (Suhesti, E. A, 2021). Sedangkan menurut Yusuf dan Haslinda, *self talk* merupakan komunikasi dengan diri sendiri yang terjadi di setiap diri individu atas apa yang akan dilakukan (Wahyuni, 2021). Individu mampu melakukan *self talk* secara sadar bahkan ketika dalam keadaan tidur, melamun ataupun pingsan, serta dapat dilakukan baik dengan nada tinggi ataupun rendah bahkan normal dengan menggunakan kalimat yang baik dan mendukung.

Sebagaimana yang diungkapkan Bradley bahwa teknik *self talk* adalah teknik untuk melawan pikiran dan keyakinan negatif dan mengembangkannya menjadi lebih baik sehingga menciptakan keyakinan yang positif (Setiari, C. Wagimin. & Hidayat, 2022). Ungkapan kata-kata dan kalimat positif dalam *self talk* melibatkan keyakinan rasional yang dilakukan secara berulang-ulang dan sistematis guna menciptakan pikiran positif dan menghilangkan pikiran negatif. Dengan teknik ini diharapkan individu mampu mengubah peristiwa atau kejadian melalui pikirannya sendiri menjadi lebih positif, mampu memotivasi dirinya serta individu mampu mengekspresikan pendapat tentang apa yang terjadi sesuai dengan kemampuannya. Dengan teknik *self talk* pun, individu mampu memfokuskan pandangan, mendorong motivasi dan mengatur pikirannya masing-masing. Sehingga diharapkan konseling kelompok dengan teknik *self talk*, siswa dapat memiliki kemampuan mengatur dirinya terkait dengan apa yang ingin dicapai selanjutnya, serta mampu meningkatkan *Self-regulated learning* siswa menuju perubahan yang semakin baik dari diberikannya teknik *self talk* tersebut.

Konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self talk* bertujuan agar individu mampu meningkatkan kemampuan *Self-regulated learning*, misal dalam

mengatur tingkah laku dirinya sesuai dengan ketentuan sosial, berdasar kepada ide, gagasan dan emosi yang matang sebagai upaya agar mampu optimal dalam mengatur dan mengontrol tujuan yang ingin dicapai. Ungkapan positif yang ada dalam diri individu memiliki dampak yang positif pula untuk perasaan, tingkah laku dan motivasi dirinya agar berdampak positif juga pada dirinya (Widyanti, S. W. & Naqiyah, 2023). Diharapkan juga dengan layanan konseling yang menerapkan teknik *self talk* dapat mendorong diri individu agar mampu meluapkan emosi secara baik dan tepat, lebih mengetahui diri sendiri dan sampai mampu untuk mengatur tingkah lakunya bahkan ketika dalam keadaan emosi yang tertekan dan meluap-luap. Hal ini menunjukkan bahwa teknik *self talk* dengan konseling kelompok dapat meningkatkan *Self-regulated learning* siswa.

Berdasarkan penelitian terdahulu terkait efektivitas teknik *self talk* terhadap *Self-regulated learning* siswa telah ditunjukkan oleh beberapa penelitian, salah satunya yaitu dari Skripsi oleh Septina (2020). Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa terdapat 35% atau sekitar 53 dari 150 siswa pada kelas 8 memiliki tingkat *Self-regulated learning* rendah, seperti sering tidak mengerjakan tugas, melanggar peraturan, kurang responsif ketika di kelas, belum bisa *manage* waktu dan masih banyak lainnya. Dari permasalahan tersebut guru BK berupaya mencari solusi dengan cara memberikan konseling kelompok kepada siswa dengan teknik *self talk* dan *self instruction* yang sama-sama dilakukan sebanyak 8x pertemuan, dimana setiap pertemuan di masing-masing teknik mempunyai alur topik berbeda yang dibahas. Diketahui hasil yang didapatkan sama yaitu siswa mulai mampu memotivasi, memahami dan mengembangkan diri serta lebih mampu memberikan pernyataan diri secara baik dan positif. Begitu pula upaya peneliti menerapkan di sekolah SMA Negeri I Kalitidu melalui konseling kelompok dengan teknik *self talk* untuk meningkatkan *Self-regulated learning* perlu untuk mengatasi permasalahan siswa, hal ini karena konseling individu dan layanan konsultasi diprioritaskan dan disediakan.

Berdasarkan penjabaran diatas, penggunaan konseling kelompok dengan teknik *self talk* dinilai berguna dalam menyelesaikan masalahnya, terutama masalah pada kemampuan *Self-regulated learning* yang rendah. Selain itu, peneliti juga berpikir bahwa perlu adanya inovasi baru untuk mengatasi fenomena yang

terjadi pada siswa, agar dapat meningkatkan kemampuan *Self-regulated learning* guna mencapai tujuan yang diinginkan. Maka peneliti akan melakukan penelitian secara mendalam lagi terkait permasalahan rendahnya *Self-regulated learning* di SMA Negeri I Kalitidu dengan judul “Efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self talk* untuk meningkatkan *Self-regulated learning* siswa SMA Negeri I Kalitidu”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self talk* untuk meningkatkan *Self-regulated learning* siswa SMA Negeri I Kalitidu”, secara spesifik permasalahan pokok tersebut dijabarkan sebagai berikut:

- 1.2.1 Bagaimanakah gambaran kondisi *Self-regulated learning* pada siswa SMA Negeri I Kalitidu?
- 1.2.2 Bagaimanakah proses pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self talk* untuk meningkatkan *Self-regulated learning* siswa SMA Negeri I Kalitidu?
- 1.2.3 Bagaimanakah efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self talk* untuk meningkatkan *Self-regulated learning* siswa SMA Negeri I Kalitidu?

1.3 Tujuan Penelitian

- 1.3.1 Untuk mengetahui gambaran kondisi *Self-regulated learning* pada siswa SMA Negeri I Kalitidu
- 1.3.2 Untuk mengetahui proses pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self talk* untuk meningkatkan *Self-regulated learning* siswa SMA Negeri I Kalitidu
- 1.3.3 Untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self talk* untuk meningkatkan *Self-regulated learning* siswa SMA Negeri I Kalitidu

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk menambah wawasan dan ilmu pengetahuan serta agar dapat digunakan untuk memperkuat dasar bagi peneliti selanjutnya dengan penggunaan teknik lain pada penelitian yang serupa.

1.4.2 Manfaat Praktis

1) Bagi peserta didik

Diharapkan mampu meningkatkan *Self-regulated learning* pada siswa SMA Negeri I Kalitidu

2) Bagi guru BK/ Konselor

Diharapkan mampu menerapkan konsep dalam mencapai tujuan dari kegiatan konseling kelompok dengan teknik *self talk* yang bertujuan untuk meningkatkan *Self-regulated learning* siswa SMA Negeri I Kalitidu

3) Bagi sekolah

Diharapkan mampu menjadi sebuah referensi dalam meningkatkan peran bimbingan konseling di sekolah

4) Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan mampu melakukan penelitian lebih lanjut untuk dilakukan peneliti selanjutnya guna mengembangkan penelitian terkait teknik *self talk* maupun *Self-regulated learning* siswa

1.5 Batasan Masalah

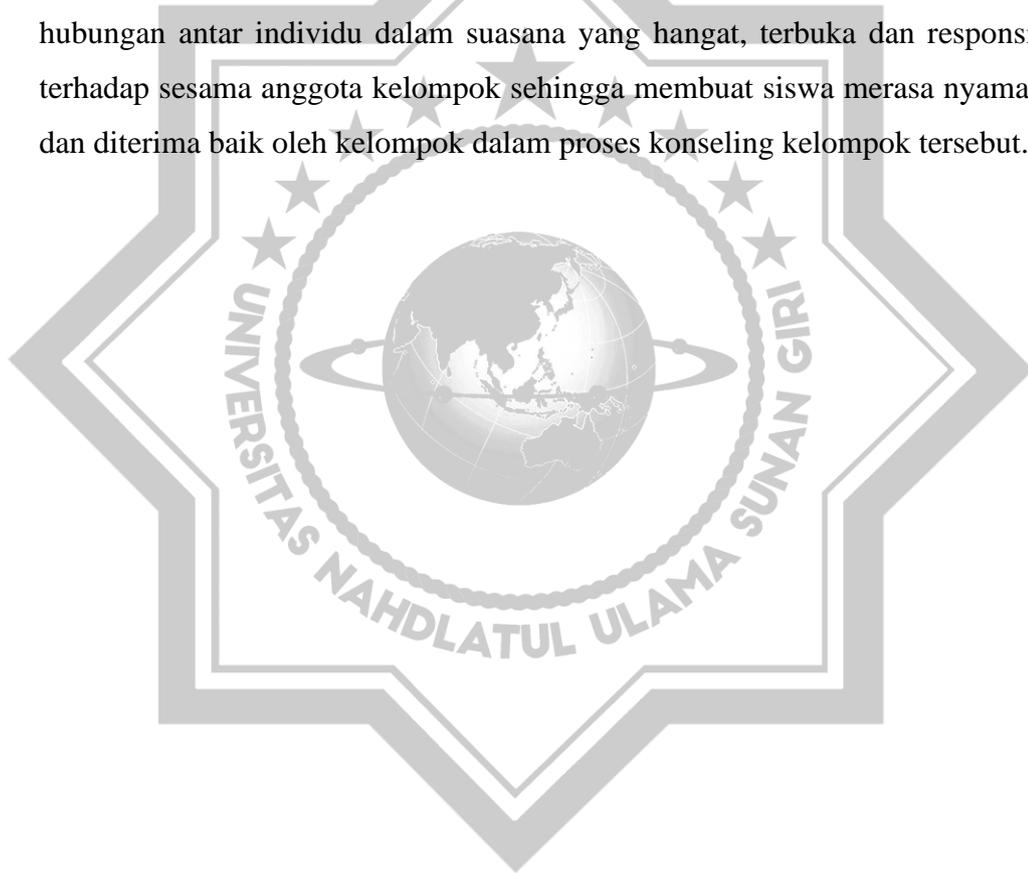
Agar penelitian tidak melebar maka batasan masalah yang dibahas adalah permasalahan kemampuan *Self-regulated learning* rendah pada siswa dengan menerapkan teknik *self talk* pada layanan konseling kelompok guna meningkatkan kemampuan tersebut.

1.6 Asumsi Penelitian

Rendahnya tingkat *Self-regulated learning* yang dialami oleh siswa SMA Negeri 1 Kalitidu merupakan masalah yang harus segera ditangani guna terciptanya lingkungan belajar yang efektif. Strategi yang dapat digunakan

untuk meningkatkan kemampuan *Self-regulated learning* siswa agar siswa dapat optimal dalam proses belajarnya, yaitu dengan memberikan teknik *self talk* dan layanan konseling kelompok.

Konseling kelompok adalah layanan konseling yang dilakukan dalam pengaturan kelompok dengan tujuan memberikan bantuan dengan menggunakan dinamika kelompok untuk memahami konsep pribadi masing-masing anggota. Layanan konseling kelompok ini dinilai efektif untuk menangani masalah *Self-regulated learning*, sebab dalam prosesnya terjadi hubungan antar individu dalam suasana yang hangat, terbuka dan responsif terhadap sesama anggota kelompok sehingga membuat siswa merasa nyaman dan diterima baik oleh kelompok dalam proses konseling kelompok tersebut.



UNUGIRI