

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Manajemen diri merupakan kemampuan yang harus dimiliki oleh remaja. Remaja atau *adolescence* didefinisikan sebagai periode pertumbuhan antara masa kanak-kanak dan dewasa (DeBrun dalam Putro, 2017). Menurut Papalia & Olds (dalam Putro, 2017), masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluh tahun. Salah satu kemampuan penting yang harus dimiliki pada masa remaja adalah manajemen diri, karena individu pada periode tersebut memiliki tugas perkembangan untuk mampu mengelola diri (William Kay dalam Hendi, 2023).

Beberapa literatur telah menunjukkan pentingnya remaja memiliki kemampuan manajemen diri dalam kehidupan sehari-hari (Bandura, 1977). Dengan kemampuan manajemen diri, remaja dapat mengatasi berbagai masalah sehingga terjadi peningkatan nilai, penurunan perilaku mengganggu, dan peningkatan kesadaran akan pemecahan masalah (Junk, 1993). Nielsen (1983) menyatakan bahwa dengan kemampuan manajemen diri, remaja mempunyai kekuatan untuk mengubah emosi mereka. Selain itu, menurut Bandura (1977), remaja yang memiliki kemampuan manajemen diri akan menilai dirinya mampu menangani situasi yang mungkin mengintimidasi.

Terdapat beberapa penelitian membahas mengenai dampak positif manajemen diri pada remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Pauza, Yusuf, & Neviyarni (2020) menunjukkan bahwa manajemen diri mampu mengurangi kecanduan penggunaan media sosial pada remaja. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Amaliasari & Zulfiana (2019) menunjukkan bahwa manajemen diri mampu menurunkan perilaku agresi pada remaja. Dahlan (2017) juga melakukan penelitian yang menunjukkan bahwa manajemen diri efektif untuk mengatasi kecanduan game online pada remaja. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Fitriani, Khairun, & Handoyo (2023) menunjukkan bahwa manajemen diri dapat mengurangi prokrastinasi akademik pada remaja.

Siswa sekolah menengah pertama termasuk dalam usia remaja (Linawati & Desiningrum, 2017). Hal tersebut diperjelas oleh pendapat Wendari et al. (2016) yang menyatakan bahwa siswa sekolah menengah pertama berada pada tahap remaja awal dengan rentang usia antara 12-15 tahun. Setiap siswa perlu untuk memiliki manajemen diri (Cahyanti et al., 2022). Manajemen diri sangat penting bagi siswa untuk dijadikan bekal utama, agar siswa dapat berkembang secara optimal (Anwar, Dartiningsih, & Mahardijaya, 2022). Siswa yang memiliki manajemen diri yang tinggi akan memiliki kedisiplinan dan komitmen belajar yang dibutuhkan dalam proses belajar saat mengenyam pendidikan (Sari & Adhitya dalam Cahyanti et al., 2022). Secara sederhana manajemen diri dapat diartikan sebagai suatu upaya mengelola diri sendiri ke arah yang lebih baik (Ulfa & Suarningsih, 2018).

Pada konteks kehidupan remaja SMP, tugas utama siswa di sekolah adalah belajar. Dengan belajar siswa akan berkembang secara optimal sesuai dengan kemampuannya. Untuk dapat belajar dengan baik seorang siswa harus memiliki kemampuan manajemen diri yang baik (Ali et al., 2017). Setiap siswa harus mengatur dan mengelola dirinya dengan baik terutama dalam belajar. (Sona & Yanti, 2020). Manajemen diri dalam belajar merupakan kemampuan individu dalam mengelola potensi diri dan potensi lingkungan untuk mengatur perilakunya dalam belajar (So'imah & Hasanah, 2022).

Menurut Zimmerman (1989), siswa dengan manajemen diri yang baik menjadikan belajar sebagai tanggung jawab yang harus dilaksanakan dengan sungguh-sungguh. Hal tersebut ditunjukkan dengan siswa tidak menunda mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, mengumpulkan tugas tepat waktu, dan mempersiapkan buku serta alat tulis yang harus dibawa ke sekolah (Sendanayasa, 2014). Siswa juga mampu mengatur waktu belajar dengan baik dan menaati tata tertib yang berlaku di sekolah.

Fenomena yang terjadi di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak siswa SMP yang kurang mampu mengatur waktu secara efektif, sering menunda-nunda tugas sekolah, membolos, datang terlambat, dan tidur saat jam pelajaran (Kholijah, Ridjal, & Habsy, 2019). Selanjutnya, penelitian Fauziah, Widiatmoko, & Fetual (2024) menunjukkan bahwa masih banyak siswa SMP yang sering ketinggalan

buku pelajaran, menyontek saat ulangan, telat mengumpulkan tugas, dan berkeliaran saat guru tidak ada di kelas. Selain itu, penelitian Elisvi, Rosra, & Mayasari (2018) pada siswa SMP menunjukkan bahwa 9% siswa menunda menyelesaikan pekerjaan rumah (PR) yang diberikan guru, 12% siswa sering malas belajar, 8% siswa kurang dapat memusatkan perhatian dalam mengikuti pelajaran, 13% siswa merasa sering menganggu dan diganggu saat pelajaran berlangsung, 20% siswa kurang suka membaca buku pelajaran, 10% siswa tidak tahu bagaimana cara belajar yang baik, 12% siswa kesulitan dalam memahami isi buku, 20% siswa sering tidak siap menghadapi ujian, dan 20% siswa merasa sulit untuk belajar kembali di rumah.

Beberapa fenomena tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara bagaimana siswa dengan manajemen diri dalam belajar yang baik dan kenyataan di lapangan. Kenyataan tersebut menunjukkan bahwa manajemen diri siswa masih rendah. Ciri-ciri ini sesuai dengan apa yang disampaikan oleh Dembo (2004). Penelitian-penelitian sebelumnya telah dilakukan di beberapa SMP dan membahas peran layanan bimbingan dan konseling dalam membantu siswa mengembangkan manajemen diri mereka. Namun, penelitian tersebut belum secara spesifik meneliti layanan bimbingan belajar sebagai salah satu upaya dalam mengatasi rendahnya manajemen diri siswa dalam belajar. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut.

Rendahnya manajemen diri siswa dalam belajar perlu diatasi agar siswa dapat mencapai kesuksesan belajar (Dembo dalam Reksiana & Kamalia, 2020). Menurut Nisa (2017), bimbingan dan konseling dapat membantu siswa mengatasi permasalahan manajemen diri dalam belajar. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Winkel (dalam Manurung, 2020) yang menyatakan bahwa salah satu tujuan bimbingan dan konseling adalah membantu individu untuk menjadi insan yang dapat mengatur dan mengelola dirinya dengan baik yang meliputi pikiran, perasaan, dan tingkah laku untuk dapat memperoleh apa yang ingin dicapai yaitu keberhasilan dalam belajar. Bimbingan dan konseling berperan untuk mengatasi permasalahan-permasalahan pada siswa karena bimbingan dan konseling merupakan usaha-usaha pemberian bantuan kepada individu oleh konselor agar individu mampu

mengembangkan diri secara optimal serta mampu memecahkan masalah-masalah yang dihadapinya (Nuriman, Irfani, & Barriyati, 2021).

Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dapat membantu siswa mengembangkan manajemen diri dalam belajar adalah layanan bimbingan belajar (Fiah & Purbaya, 2016). Bimbingan belajar merupakan proses pemberian bantuan kepada siswa dalam memecahkan kesulitan-kesulitan yang berhubungan dengan masalah belajar (Mulyadi, 2010). Menurut Sukardi (2008), layanan bimbingan belajar adalah layanan yang memungkinkan peserta didik mengembangkan diri berkenaan dengan sikap dan kebiasaan belajar yang baik, materi belajar yang cocok dengan kecepatan dan kesulitan belajarnya, serta berbagai aspek tujuan dan kegiatan belajar lainnya, sesuai dengan perkembangan ilmu, teknologi, dan kesenian. Layanan bimbingan belajar bertujuan untuk membantu siswa agar disiplin dalam belajar, aktif mengikuti semua kegiatan belajar yang diprogramkan, mengembangkan pengelolaan diri dalam belajar, memiliki motivasi yang tinggi dalam belajar, membuat jadwal belajar, mengerjakan tugas-tugas, memiliki kesiapan mental dan kemampuan untuk menghadapi ujian (Yusuf, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian dan fenomena yang terjadi, permasalahan rendahnya manajemen diri siswa dalam belajar masih ditemukan. Padahal, manajemen diri yang baik diperlukan agar siswa dapat mencapai kesuksesan belajar. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi gap penelitian dengan memperoleh gambaran manajemen diri dalam belajar pada siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Cirebon Tahun Ajaran 2024/2025, serta membahas dan memberikan layanan bimbingan belajar sebagai upaya untuk membantu siswa mengembangkan manajemen diri mereka dalam belajar.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang, berikut rumusan masalah dalam penelitian ini.

1. Bagaimana gambaran manajemen diri siswa dalam belajar?
2. Seperti apa layanan bimbingan belajar untuk mengembangkan manajemen diri siswa?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini, yaitu:

1. Memperoleh gambaran manajemen diri siswa dalam belajar
2. Merumuskan layanan bimbingan belajar untuk mengembangkan manajemen diri siswa

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini terbagi menjadi dua bagian, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1.4.1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan pengetahuan, pemahaman, serta bidang keilmuan bimbingan dan konseling tentang manajemen diri pada siswa.

1.4.2. Manfaat Praktis

a. Bagi Konselor

Penelitian diharapkan dapat memberikan pengetahuan/gambaran tentang manajemen diri pada siswa (terutama yang berada pada fase remaja) serta dapat menjadi rujukan dalam memberikan layanan bimbingan belajar yang dapat mendukung pengembangan manajemen diri siswa.

b. Bagi Siswa

Penelitian diharapkan dapat membantu siswa memiliki manajemen diri yang baik dalam belajar.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian diharapkan dapat menjadi referensi/sumber untuk bahan penelitian selanjutnya mengenai topik serupa, yaitu manajemen diri dalam belajar.