

# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang Penelitian

Pada dasarnya pendidikan merupakan upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan upaya mewujudkan cita-cita bangsa Indonesia dalam rangka mewujudkan kesejahteraan umum dan mencerdaskan kehidupan bangsa. Dalam sistem pendidikan di Indonesia yang berdasarkan Pancasila, tujuan pendidikan terarah pada nilai-nilai yang berkembang dari budaya luhur bangsa Indonesia. Hal ini terungkap dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab II Pasal 2 dan Pasal 3, yaitu sebagai berikut.

Pendidikan nasional berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945. Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi Manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis, serta bertanggung jawab.

Keberhasilan dalam mencapai tujuan pendidikan tersebut tidak terlepas dari pelaksanaan proses pembelajaran di sekolah. Sekolah merupakan salah satu unsur pelaksana yang dominan dalam keseluruhan organisasi pendidikan, disamping keluarga dan masyarakat. Hal ini disebabkan oleh sifatnya yang formal sehingga memungkinkan pelaksanaan pendidikan yang terarah, terkontrol dan teratur. Kegiatan belajar mengajar di sekolah meliputi seluruh aktivitas dengan membahas seperangkat materi pelajaran agar siswa mempunyai kecakapan dan pengetahuan yang bermanfaat dalam kehidupannya. Dalam upaya mendapatkan pengetahuan oleh siswa di sekolah, sudah tentunya tidak akan terlepas dari berbagai permasalahan kesulitan dalam belajarnya.

Kesulitan belajar dan rendahnya prestasi belajar merupakan faktor yang menjadi sorotan dunia pendidikan. Ada sejumlah faktor yang dapat memengaruhi

Yuningdartie, 2014

*Efektivitas Konseling Rasional Emotif Behavioral Dalam Meningkatkan Self-Regulated Learning Siswa*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

prestasi belajar siswa. Faktor tersebut adalah faktor internal yang meliputi keadaan jasmani (kesehatan, cacat tubuh, kelelahan) dan keadaan psikologis (inteligensi, perhatian, bakat, minat, kesiapan); serta faktor eksternal seperti keadaan keluarga (cara orang tua mendidik, suasana rumah, keadaan ekonomi), lingkungan sekolah (metode mengajar, kurikulum, hubungan guru dan siswa, hubungan siswa dengan siswa), dan keadaan masyarakat (teman bergaul, kehidupan bermasyarakat, mass media). Secara sistematis faktor-faktor tersebut saling berinteraksi dan pada gilirannya berpengaruh terhadap keberhasilan belajar.

Berdasarkan konsep pembelajaran tuntas (*mastery learning*) dengan menggunakan Penilaian Acuan Patokan (PAP), seseorang dikatakan telah berhasil dalam belajar apabila telah menguasai standar minimal ketuntasan yang telah ditentukan sebelumnya atau sekarang dikenal dengan nama Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Sebaliknya, jika penguasaan ketuntasan di bawah KKM maka siswa tersebut dikatakan mengalami kegagalan dalam belajar. Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengetahui apakah siswa gagal atau berhasil mencapai KKM adalah dengan cara menganalisis prestasi belajar dalam bentuk nilai hasil belajar yang tercantum dalam buku laporan pendidikan.

Keberhasilan siswa dalam mencapai nilai di atas KKM salah satunya ditentukan oleh kemampuan siswa dalam belajar mandiri yaitu keterampilan mengatur kegiatan belajar dan mengontrol perilaku belajar, juga dapat menggunakan strategi belajar efektif dengan cara mengetahui tujuan, arah, strategi serta sumber-sumber yang mendukung untuk belajar. Hal ini sesuai dengan penelitian Sedanayasa dalam Widiyastuti (2012) yang menemukan adanya penguasaan keterampilan belajar siswa di sekolah menengah atas umumnya masih rendah.

Untuk mencapai keterampilan belajar, siswa membutuhkan *Self-Regulated Learning* (SRL) dalam belajar. *Self-Regulated Learning* (SRL) dibutuhkan siswa agar mereka mampu mengatur dan mengarahkan dirinya sendiri, mampu menyesuaikan dan mengendalikan diri, terutama bila menghadapi tugas-tugas yang sulit.

Schunk (1998) mengemukakan bahwa siswa dikatakan melakukan *self-regulation* dalam belajar bila mereka secara sistematis mengatur perilaku dan kognisinya dengan memperhatikan aturan yang dibuat sendiri, mengontrol berjalannya suatu proses belajar dan mengintegrasikan pengetahuan, melatih untuk mengingat informasi yang diperoleh, serta mengembangkan dan mempertahankan nilai-nilai positif belajarnya.

Di samping itu, SRL menekankan pentingnya inisiatif karena SRL merupakan belajar yang terjadi atas dasar inisiatif. Siswa yang memiliki inisiatif menunjukkan kemampuan untuk menggunakan pemikiran, perasaan, strategi dan tingkah lakunya yang ditunjukkan untuk mencapai tujuan. (Zimmerman, 2002).

*Self-Regulated Learning* (SRL) adalah kemampuan siswa mengatur diri dalam belajar. Menurut Winne (Santrock, 2007) SRL adalah kemampuan untuk memunculkan dan memonitor sendiri pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai suatu tujuan. Tujuan ini berupa tujuan akademik (meningkatkan pemahaman dalam membaca, menjadi penulis yang baik, belajar perkalian, mengajukan pertanyaan yang relevan), maupun tujuan sosio-emosional (mengontrol kemarahan, belajar akrab dengan teman sebaya).

*Self-Regulated Learning* (SRL) memiliki karakteristik bertujuan memperluas pengetahuan dan menjaga motivasi, menyadari keadaan emosi mereka dan memiliki strategi untuk mengelola emosinya, secara periodik memonitor kemajuan ke arah tujuannya, menyesuaikan atau memperbaiki strategi berdasarkan kemajuan yang mereka buat, dan mengevaluasi halangan yang mungkin muncul dan melakukan adaptasi yang diperlukan.

*Self-Regulated Learning* (SRL) adalah proses aktif dan konstruktif siswa dalam menetapkan tujuan untuk proses belajarnya dan berusaha untuk memonitor, meregulasi, dan mengontrol kognisi, motivasi, dan perilaku, yang kemudian semuanya diarahkan dan didorong oleh tujuan dan mengutamakan konteks lingkungan. Siswa yang mempunyai SRL tinggi adalah siswa yang secara metakognitif, motivasional, dan behavioral merupakan peserta aktif dalam proses belajar. Di sini terlihat bahwa betapa efektifnya belajar jika siswa memiliki keterampilan SRL. Oleh karena itu, dalam proses belajar siswa diharapkan

memiliki SRL yang tinggi. Apabila siswa memiliki SRL yang rendah akan mengakibatkan kesulitan dalam menerima materi pelajaran sehingga hasil belajar mereka menjadi tidak optimal. Selain itu, hal tersebut juga dapat berdampak pada ketidakihtuluan, karena apabila sampai kelas XII tidak ada perubahan dalam belajar mereka, maka siswa akan sulit mencapai standar keluluan dari pemerintah yang setiap tahunnya naik.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wangid (2006) menyatakan bahwa masih banyak siswa yang tidak mempunyai motivasi dan kemandirian dalam belajar. Disamping itu, Pujiatin (2004) menemukan bahwa sebagian besar siswa tidak mengetahui cara atau strategi belajar efektif. Hasil penelitian Widiyastuti (2012) menyatakan bahwa terdapat 35,43% siswa berada pada tingkat SRL sangat rendah. Artinya siswa tidak memiliki keyakinan diri dan motivasi intrinsik dalam belajar, tidak menggunakan strategi belajar efektif, dan tidak mengevaluasi keberhasilan dan kegagalan dalam mencapai tujuan belajar.

Penelitian Zimmerman & Martinez-Pons (1990) menunjukkan bahwa dalam pertumbuhan dan perkembangan *self-efficacy* akademik ditemukan penambahan kombinasi penggunaan 14 strategi SRL siswa mulai usia 5 tahun, 8 tahun, dan 11 tahun. Artinya bahwa *self-efficacy* akademik siswa usia 11 tahun akan melebihi *self-efficacy* akademik usia 8 tahun, dan *self-efficacy* akademik usia 5 tahun. Di samping itu juga siswa berbakat dalam belajar menunjukkan perkembangan yang cepat dalam kemampuan efikasi verbal dan matematika jika dibandingkan dengan siswa tidak berbakat, karena siswa berbakat menunjukkan kemampuan intelektual yang tinggi dan menggambarkan motivasi diri yang tinggi.

Penelitian Flavell, dkk. 1970; Stipek & Tannat, 1984, yang diringkas oleh Paris and Newman (Zimmerman, 1990) menjelaskan perkembangan dan perubahan pada anak-anak yang memiliki kemampuan mengatur pembelajarannya. Sebelum usia 7 tahun, anak-anak terlihat sangat optimis dengan kemampuannya untuk belajar. Anak-anak memulai sekolah dengan pemahaman yang kurang jelas mengenai hal-hal yang meliputi tugas-tugas akademik dan pengetahuan mengenai strategi belajar yang tidak lengkap, semuanya berjalan berdasarkan intuisi anak.

Penelitian Skinner, Chapman, & Baltes, 1988 (Zimmerman, 1990) menunjukkan bahwa anak-anak jarang memikirkan pencapaian prestasi dan mereka percaya bahwa kerja keras sudah cukup untuk menjamin sukses. Hal ini juga menjelaskan bahwa anak-anak yang menginjak usia remaja memiliki persepsi akademik yang lebih akurat dan sedikit demi sedikit mulai menyadari bahwa kesuksesan tidak dapat dicapai hanya dengan mengandalkan usaha sendiri.

Penelitian Lopez, dkk. (2013) mengidentifikasi strategi belajar siswa yang berasal dari etnis beragam dalam mempelajari kimia organik serta hubungan strategi belajar dengan hasil belajar. Temuan menunjukkan bahwa menciptakan lingkungan yang memungkinkan siswa untuk berpartisipasi dalam berbagai strategi SRL berpotensi dapat meningkatkan kinerja konseptual dan akademik siswa dalam mempelajari kimia organik.

Penelitian Pintrich, dkk. (1990) menguji hubungan motivasi, komponen SRL, dan prestasi akademik kelas untuk kelas 7 dari kelas sains dan bahasa. Hasil penelitian memberikan bukti-bukti empiris yang berlaku untuk pentingnya mempertimbangkan motivasi dan komponen SRL dalam model prestasi akademik kelas. Artinya bahwa terdapat keterkaitan antara perbedaan individu dalam orientasi motivasi dan keterlibatan kognitif dan regulasi diri dalam pengaturan kelas.

Widiyastuti (2012) melakukan penelitian *Research & Development* untuk menguji efektivitas program bimbingan belajar melalui strategi metakognitif untuk meningkatkan *Self-Regulated Learning* siswa SMA Negeri 1 Nagreg. Hasilnya program bimbingan belajar melalui strategi metakognitif menunjukkan secara umum adanya peningkatan *Self-Regulated Learning* siswa SMA Negeri 1 Nagreg.

Rendahnya SRL siswa bukanlah suatu hal yang layak dibiarkan. Siswa perlu difasilitasi ataupun diberi kesempatan untuk mengembangkan SRL dalam diri mereka agar mereka memiliki keyakinan diri dan motivasi intrinsik dalam belajar, mampu menggunakan strategi belajar efektif, dan mampu mengevaluasi keberhasilan dan kegagalan dalam mencapai tujuan belajar. Pada akhirnya, siswa dapat menerima materi pelajaran dengan baik dan hasil belajar mereka menjadi

optimal serta berdampak pada ketercapaian standar kompetensi kelulusan dari pemerintah.

Hal ini sejalan dengan tuntutan terhadap sejumlah kemampuan yang harus dimiliki siswa yang termuat dalam standar kompetensi kelulusan dari pemerintah sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 23 Tahun 2006 tentang Standar Kompetensi Lulusan, dimana siswa lulusan SMK hendaknya:

- (1) berperilaku sesuai dengan ajaran agama yang dianut sesuai dengan perkembangan remaja;
- (2) mengembangkan diri secara optimal dengan memanfaatkan kelebihan diri serta memperbaiki kekurangannya;
- (3) menunjukkan sikap percaya diri dan bertanggung jawab atas perilaku, perbuatan, dan pekerjaannya;
- (4) berpartisipasi dalam penegakan aturan-aturan sosial;
- (5) menghargai keberagaman agama, bangsa, suku, ras, dan golongan sosial ekonomi dalam lingkup global;
- (6) membangun dan menerapkan informasi dan pengetahuan secara logis, kritis, kreatif, dan inovatif;
- (7) menunjukkan kemampuan berpikir logis, kritis, kreatif, dan inovatif dalam pengambilan keputusan;
- (8) menunjukkan kemampuan mengembangkan budaya belajar untuk pemberdayaan diri;
- (9) menunjukkan sikap kompetitif dan sportif untuk mendapatkan hasil yang terbaik;
- (10) menunjukkan kemampuan menganalisis dan memecahkan masalah kompleks;
- (11) menunjukkan kemampuan menganalisis gejala alam dan sosial;
- (12) memanfaatkan lingkungan secara produktif dan bertanggung jawab.
- (13) berpartisipasi dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara secara demokratis dalam wadah Negara Kesatuan Republik Indonesia;
- (14) mengekspresikan diri melalui kegiatan seni dan budaya;
- (15) mengapresiasi karya seni dan budaya;

- (16) menghasilkan karya kreatif, baik individual maupun kelompok;
- (17) menjaga kesehatan dan keamanan diri, kebugaran jasmani, serta kebersihan lingkungan;
- (18) berkomunikasi lisan dan tulisan secara efektif dan santun;
- (19) memahami hak dan kewajiban diri dan orang lain dalam pergaulan di masyarakat;
- (20) menghargai adanya perbedaan pendapat dan berempati terhadap orang lain;
- (21) menunjukkan keterampilan membaca dan menulis naskah secara sistematis dan estetis
- (22) menunjukkan keterampilan menyimak, membaca, menulis, dan berbicara dalam bahasa Indonesia dan Inggris;
- (23) menguasai kompetensi program keahlian dan kewirausahaan baik untuk memenuhi tuntutan dunia kerja maupun untuk mengikuti pendidikan tinggi sesuai dengan kejuruannya;

Dalam penelitian ini yang diteliti adalah *Self-Regulated Learning* (pengaturan diri dalam belajar) siswa yang memiliki tingkat kecenderungan tinggi, sedang, rendah dan rendah sekali. Hal tersebut menjadi fokus penelitian, karena sesuai dengan hasil observasi awal dan survei kepada siswa kelas XI di SMK Negeri 12 Bandung sebagai hasil studi pendahuluan, secara garis besar dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang bersifat kompleks terkait dalam proses pembelajaran, yaitu: kesulitan belajar, rendahnya pengaturan diri dalam belajar, dan siswa dengan prestasi belajar yang rendah. Hal ini terbukti dengan adanya prestasi siswa dalam bidang akademis yang pada umumnya tergolong rendah, jika dilihat dari ketercapaian nilai diatas KKM.

Dalam konteks tugas sebagai guru BK di SMK Negeri 12 Bandung, selama penulis berinteraksi dengan siswa ditemukan sejumlah masalah yang berkaitan dengan prestasi belajar yang rendah, salah satunya diperkirakan berhubungan dengan motivasi belajar yang rendah yang berasal dari dalam diri siswa dan ditunjukkan dengan rendahnya persentase siswa yang mengerjakan tugas dengan

usaha optimal dan tepat waktu. Di samping itu, adanya kemauan siswa yang rendah dalam meminta remedial (perbaikan) kepada guru mata pelajaran, dimana siswa tersebut nilainya belum memenuhi KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Hal ini tidak hanya terjadi pada siswa kelas X dan XI saja, bahkan siswa kelas XII pun masih ditemukan beberapa siswa yang masih memiliki nilai tidak tuntas (di bawah KKM) selama di kelas X dan XI, siswa tidak memiliki jadwal belajar yang rutin setiap hari, siswa membolos sekolah, tidak pernah belajar di rumah, belajar ketika ada ulangan saja, dan menerapkan metode belajar 'sks' (sistem kebut semalam).

Jika dicermati, semua perilaku di atas memiliki akar yang sama, yaitu kurangnya pengaturan diri siswa dalam belajar, yang disebut *Self-Regulated Learning* (SRL).

Pengaturan diri dalam belajar perlu dimiliki oleh setiap orang dalam berbagai aktivitas belajar yang dilakukan. Alasannya yaitu dengan adanya pengaturan diri dalam belajar akan mengubah pandangan bahwa yang menentukan keberhasilan seseorang bukan lagi potensi diri dan faktor lingkungan saja, akan tetapi kesanggupan individu untuk merancang sendiri strategi meningkatkan potensi dan mengelola lingkungan yang kondusif juga sangat penting. Jadi dengan pengaturan diri dalam belajar mengarahkan individu untuk memiliki kesadaran yang tinggi akan potensi yang dimiliki, kemudian tahu bagaimana cara menggunakan potensi tersebut untuk mencapai tujuan belajar yang telah ditetapkan.

Berkaitan dengan adanya pengaturan diri dalam belajar (*Self-Regulated Learning*) siswa, maka berdasarkan prinsip bimbingan dan konseling adalah untuk semua siswa. Di samping itu, layanan konseling diharapkan tidak hanya berfungsi pada upaya kuratif (penyembuhan) saja, melainkan juga berfungsi sebagai preventif (pencegahan) kepada semua siswa agar memiliki SRL sehingga terjadi peningkatan dalam prestasi belajar siswa. Oleh karena itu, pemberian layanan konseling dalam penelitian ini diperuntukkan bagi siswa yang memiliki tingkat kecenderungan SRL tinggi, sedang, rendah dan rendah sekali.



Menurut Rusmana (2009: 109), kedudukan Bimbingan dan Konseling dalam pendidikan di sekolah adalah membantu perkembangan yang optimal dari setiap siswa melalui bidang pembinaan yang meliputi: (1) ranah akademik-siswa mampu belajar untuk belajar (*Learning to Learn*), (2) ranah karier/vokasional-siswa mampu belajar untuk menghasilkan (*Learning to Earn*), dan (3) ranah pribadi/sosial-siswa mampu belajar untuk hidup (*Learning to Live*).

Berdasarkan hal tersebut, maka tujuan khusus yang terkait dengan upaya bantuan yang dapat dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling dalam ranah akademik adalah membantu siswa memilih pengalaman yang cocok untuk mereka yang dapat menjadikan mereka terampil menaklukan sebagian besar situasi pembelajaran yang dihadapi, termasuk di dalamnya keterampilan pengambilan keputusan, penuntasan masalah, berpikir kritis, membuat timbangan logis, perancangan tujuan, kemelekan terhadap teknologi, keterampilan melakukan transisi, keterampilan interpersonal dan kecakapan untuk melakukan pengorganisasian dan pengelolaan informasi.

Menurut Surya (2003), terdapat beberapa teori dan pendekatan konseling yang berorientasi kognitif dan afektif yang dapat menopang layanan bimbingan dan konseling. Teori dan pendekatan konseling yang berorientasi kognitif, seperti Trait and Factor, Rational Emotive Therapy (RET), dan Behavioral. Teori dan pendekatan konseling yang berorientasi afektif, seperti Psychoanalisis, Individual Psychology, Transactional Analysis, Client Centered, dan Existential.

Dari sekian banyak teori dan pendekatan konseling yang ada, salah satu teori atau pendekatan yang dianggap sesuai untuk meningkatkan SRL siswa adalah *Rational Emotive Behavioural Counselling* (Konseling Rasional Emotif Behavioral) yang berasal dari konsep *Rational Emotive Behavior Therapy* yang dikembangkan pertama kali oleh seorang psikolog bernama Albert Ellis.

Konseling Rasional Emotif Behavioral untuk bahasan selanjutnya disebut dengan akronim KREB adalah suatu pendekatan untuk membantu memecahkan masalah-masalah yang dikarenakan oleh pola pikir yang bermasalah (Ellis, 1986). Pendekatan ini dapat dilakukan untuk membantu siswa yang mengalami SRL rendah, karena SRL yang rendah bermula dari pola pikir yang salah, keragu-

raguan yang muncul karena sesuatu hal yang ada pada pikiran siswa tersebut. Pola pikir yang salah disini adalah pola pikir negatif yang muncul pada diri individu, yang memunculkan persepsi yang akan merubah sikap atau tingkah laku seseorang, sebagai contoh seseorang selalu merasa tidak yakin akan kemampuannya sendiri padahal belum pernah mencoba untuk menyalurkan kemampuannya tersebut, sehingga hal tersebut yang nantinya akan membentuk seseorang menjadi orang yang memiliki pengaturan diri dalam belajar yang rendah karena selalu ragu akan kemampuannya.

Tujuan utama KREB ini adalah memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan siswa yang irrasional dan tidak logis menjadi logis agar siswa dapat mengembangkan diri dan meningkatkan pengaturan diri dalam belajar, serta menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri, seperti : rasa takut, rasa bersalah, cemas, dan was-was.

Pendekatan KREB memiliki keunggulan dibandingkan dengan konseling yang menggunakan pendekatan lain. Pendekatan KREB merupakan pendekatan yang bersifat didaktik. Konselor merupakan pendidik yang harus melakukan *transfer* pengetahuan dan keterampilan mengenai KREB kepada klien. Karakteristik ini sesuai dengan bimbingan dan konseling di Indonesia yang memang berada pada wilayah pendidikan. Bahkan, pendidikan Indonesia yang menempatkan guru (termasuk juga guru BK/konselor) dalam posisi yang tidak dapat setara secara absolut dengan siswa (di mana beberapa pendekatan konseling menempatkan konselor dan klien dalam posisi yang setara) dapat menjadi nilai tersendiri bagi pendekatan KREB. Keunggulan yang lain adalah pendekatan KREB bertujuan agar klien pada akhirnya menjadi terapis untuk dirinya sendiri. Itulah alasannya mengapa konselor mengajarkan pengetahuan dan keterampilan mengenai KREB kepada klien. Tujuan KREB ini sangat sejalan dengan konseling yang dicita-citakan yang menginginkan agar proses konseling dapat memandirikan siswa (Tim Penyusun, 2007). Keunggulan lain adalah KREB dapat pula dilakukan secara individual, dan lebih efektif lagi jika dilakukan secara kelompok.

Melihat keunggulan KREB tersebut, maka diharapkan siswa dapat memiliki dan meningkatkan SRL, sehingga prestasi belajar pun meningkat. Oleh karena itu penelitian tentang konseling melalui KREB untuk meningkatkan SRL siswa menjadi signifikan dilihat dari segi kepentingan dan kebutuhan saat ini.

Berdasarkan uraian di atas, maka dipandang perlu untuk meneliti efektivitas KREB dalam meningkatkan SRL siswa, sehingga dari hasil penelitian ini diharapkan siswa memiliki dan meningkatkan SRL, yang dilakukan melalui berbagai upaya preventif dan kuratif, sehingga mereka mampu mengembangkan kemampuan metakognitif, motivasional, dan behavioral dalam proses belajar demi tercapainya peningkatan prestasi belajar siswa.

## 1.2 Identifikasi Masalah Penelitian

*Self-Regulated Learning* (SRL) adalah kemampuan untuk memunculkan dan memonitor sendiri pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai suatu tujuan, (Winne dalam Santrock, 2007). Tujuan ini berupa tujuan akademik (meningkatkan pemahaman dalam membaca, menjadi penulis yang baik, belajar perkalian, mengajukan pertanyaan yang relevan), atau tujuan sosioemosional (mengontrol kemarahan, belajar akrab dengan teman sebaya).

Zimmerman, dkk. (Santrock, 2007) menyimpulkan bahwa ada tiga aspek dalam SRL, yaitu metakognisi, motivasi, dan perilaku. Metakognisi adalah kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasikan atau mengatur, menginstruksikan diri, memonitor dan melakukan evaluasi dalam aktivitas belajar. Motivasi merupakan fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan perasaan kompetensi yang dimiliki setiap individu. Perilaku merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi, dan memanfaatkan lingkungan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas belajar. Dengan demikian pengaturan diri dalam belajar merupakan kemampuan seseorang untuk mengelola secara efektif kegiatan belajarnya, yang melibatkan beberapa aspek penting dalam belajar yaitu dari segi motivasi, strategi belajar, dan pemantauan lingkungan belajarnya.

SMK Negeri 12 Bandung merupakan sekolah menengah kejuruan dengan spesialisasi bidang keahlian teknologi penerbangan. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi pada studi pendahuluan, terungkap sejumlah masalah yang berkaitan dengan prestasi belajar yang rendah, salah satunya diperkirakan berhubungan dengan motivasi belajar yang rendah yang berasal dari dalam diri siswa dan ditunjukkan dengan rendahnya persentase siswa yang mengerjakan tugas dengan usaha optimal dan tepat waktu. Di samping itu, adanya kemauan siswa yang rendah dalam meminta remedial (perbaikan) kepada guru mata pelajaran, di mana siswa tersebut nilainya belum memenuhi KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Hal ini tidak hanya terjadi pada siswa kelas X dan XI saja, bahkan pada siswa kelas XII pun ditemukan beberapa siswa yang masih memiliki nilai tidak tuntas (di bawah KKM) selama di kelas X dan XI, di samping itu siswa tidak memiliki jadwal belajar di rumah, mudah menyerah dalam menyelesaikan tugas yang sulit, tidak teliti mengerjakan soal, siswa membolos sekolah, tidak pernah belajar di rumah, belajar ketika ada ulangan saja, menerapkan metode belajar 'sks' (sistem kebut semalam), merasa biasa saja bila nilai ulangan atau nilai raport menurun, dan siswa membolos sekolah jika tidak mengerjakan tugas.

Permasalahan tersebut bukanlah suatu hal yang layak dibiarkan begitu saja. Siswa perlu difasilitasi ataupun diberi kesempatan untuk mengembangkan SRL dalam diri mereka agar mereka memiliki keyakinan diri dan motivasi intrinsik dalam belajar, mampu menggunakan strategi belajar efektif, dan mampu mengevaluasi keberhasilan dan kegagalan dalam mencapai tujuan belajar. Pada akhirnya, siswa dapat menerima materi pelajaran dengan baik dan hasil belajar mereka menjadi optimal serta berdampak pada ketercapaian standar kompetensi kelulusan dari pemerintah.

Pihak sekolah yang berwenang (guru mata pelajaran dan konselor sekolah) sudah berupaya untuk memberikan bantuan meningkatkan SRL yang dialami oleh siswa dengan bimbingan klasikal dan terintegrasi dalam proses pembelajaran terlihat kurang efektif sehingga belum mencapai hasil maksimal, yang dapat dilihat dari masih banyaknya siswa dengan SRL yang rendah dan prestasi belajar yang rendah pula.

Yuningdartie, 2014

***Efektivitas Konseling Rasional Emotif Behavioral Dalam Meningkatkan Self-Regulated Learning Siswa***

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Di samping itu, untuk dapat memberikan layanan bermutu dan tepat sasaran, guru BK atau konselor dituntut untuk memiliki profesionalisme, pengetahuan, dan keterampilan yang memadai berkaitan dengan teori dan pendekatan konseling.

Penggunaan pendekatan konseling yang sudah teruji tentunya akan sangat membantu guru BK atau konselor dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling, khususnya untuk menangani berbagai permasalahan akademik dan non-akademik siswa, yaitu salah satunya penggunaan program intervensi konseling untuk meningkatkan SRL siswa.

Layanan konseling dalam program bimbingan dan konseling memiliki peran penting untuk membantu siswa mengatasi berbagai masalah yang dialaminya. Kegiatan konseling memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan eksplorasi hingga memunculkan pemahaman atas masalah yang dialaminya.

Pemberian bantuan melalui konseling membutuhkan suatu pendekatan yang jelas dan telah teruji secara empirik. Pendekatan ini penting karena akan menjadi acuan konselor dalam menyelenggarakan proses konseling. Dalam konteks ini, guru BK harus memiliki kemampuan memilih pendekatan yang paling tepat dan sesuai dengan karakteristik masalah siswa.

Perkembangan pendekatan dalam konseling pada saat ini terjadi sangat pesat. Bahkan dua pendekatan besar, yaitu *cognitive* dan *behaviour* yang berdiri sendiri sekarang mulai diintegrasikan. Pendekatan *Rational Emotive Behavioural Counselling* (Konseling Rasional Emotif Behavioral) yang berasal dari konsep *Rational Emotive Behavior Therapy* yang dikembangkan pertama kali oleh seorang psikolog bernama Albert Ellis merupakan salah satu pendekatan yang mengintegrasikan aspek kognitif, afeksi, serta *behavioural*. Integrasi ketiga aspek penting yang terkait dengan masalah SRL siswa membuat pendekatan tersebut dapat mendekati masalah secara menyeluruh dan memberikan dampak positif yang signifikan.

Berbagai studi yang dilakukan para ahli di Amerika telah membuktikan bahwa REBT efektif dalam membantu mengatasi masalah individu. Banks & Zionts (2009) mencatat beberapa ahli yang telah membuktikan bahwa KREB efektif, seperti Ellis, Wilde, Knaus, La Conte, Shaw & Dunn, Snap & Farrel,

Vernon, dan juga Zionts. Sejalan dengan hal itu, studi lain yang dilakukan oleh Albert Ellis sendiri sebagai pengagas pendekatan ini menunjukkan keberhasilan dalam mengatasi masalah-masalah yang dialami oleh kliennya.

Keberhasilan KREB di Amerika Serikat bisa memberikan inspirasi pada penyelenggaraan konseling di Indonesia. Meskipun kita tidak boleh tergesa-gesa mengambil kesimpulan bahwa pendekatan KREB juga efektif digunakan pada setting persekolahan di Indonesia mengingat Penelitian Pedderson dalam Yustinus (2010) yang menyatakan bahwa faktor budaya mempengaruhi keberhasilan konseling.

Dari sekian banyak teori dan pendekatan konseling yang ada, salah satu pendekatan konseling yang dipandang tepat untuk meningkatkan SRL siswa khususnya siswa SMK adalah Konseling Rasional Emotif Behavioral (KREB). Alasan penggunaan KREB sebagai alternatif untuk meningkatkan SRL siswa adalah: (1) teori rasional emotif behavioral merupakan teori yang sudah cukup jelas akar sejarah maupun filosofisnya (Dryden & Neenan, 2004); (2) KREB memiliki konsep-konsep dasar yang sesuai diaplikasikan dalam upaya peningkatan SRL siswa, diantaranya: (a) manusia adalah makhluk reaktif yang tingkah lakunya dikontrol oleh faktor-faktor dari luar, (b) manusia memulai kehidupan dengan memberikan reaksi terhadap lingkungannya dan interaksi ini menghasilkan pola-pola perilaku yang akan membentuk kepribadian, (c) tingkah laku seseorang ditentukan oleh banyak dan macamnya penguatan yang diterima dalam situasi hidupnya, (d) tingkah laku dipelajari ketika individu berinteraksi dengan lingkungan melalui hukum-hukum belajar (pembiasaan klasik, pembiasaan operan, dan peniruan), (e) tingkah laku tertentu pada individu dipengaruhi oleh kepuasan dan ketidakpuasan yang diperolehnya, dan (f) manusia bukanlah hasil dari dorongan tidak sadar melainkan merupakan hasil belajar, sehingga ia dapat diubah dengan memanipulasi dan mengkreasi kondisi-kondisi pembentuk tingkah laku (Dryden & Neenan, 2004).

*Self-Regulated Learning* (SRL) yang diteliti dalam penelitian ini terbatas pada SRL siswa. Dari sekian banyak teknik penanggulangan yang ada maka dalam penelitian ini memfokuskan pada pemberian model KREB kepada siswa

yang memiliki tingkatan kecenderungan SRL tinggi, sedang, rendah, dan rendah sekali. Diharapkan dapat terlihat KREB ini efektif dalam meningkatkan SRL siswa baik yang memiliki tingkatan kecenderungan SRL tinggi, sedang, rendah, maupun rendah sekali.

Konseling Rasional Emotif Behavioral (KREB) memiliki konsep-konsep pokok yang sesuai diaplikasikan dalam upaya peningkatan SRL siswa, mencakup proses mengkonfrontasi keyakinan irrasional menjadi keyakinan yang rasional dan lebih logis sehingga membawa pada munculnya perilaku atau perasaan baru yang lebih tepat pada akhir proses konseling.

Untuk dapat memformulasikan suatu rumusan program intervensi KREB yang tepat, maka program intervensi KREB yang akan dirumuskan harus disesuaikan dengan data atau profil permasalahan yang sesuai dengan kenyataan di lapangan (dalam hal ini data mengenai tingkat kecenderungan SRL siswa) di sekolah yang menjadi tempat penelitian.

Permasalahan umum tersebut berimplikasi terhadap permasalahan lainnya yang juga perlu dikaji dalam penelitian ini, yaitu: (1) perlunya identifikasi terhadap gambaran (tingkat kecenderungan) SRL siswa sebagai data acuan bagi perumusan program intervensi KREB untuk meningkatkan SRL siswa, dan (2) perlunya pengujian secara empirik terhadap efektivitas rumusan program intervensi KREB untuk meningkatkan SRL siswa.

### **1.3 Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan hasil identifikasi masalah penelitian di atas, maka rumusan masalah penelitian ini secara umum adalah: “Apakah Konseling Rasional Emotif Behavioral efektif dalam meningkatkan *Self-Regulated Learning* siswa? “

Secara rinci pertanyaan penelitian dideskripsikan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran *Self-Regulated Learning* siswa kelas XI SMK Negeri 12 Bandung?

2. Apakah *Self-Regulated Learning* siswa kelas XI SMK Negeri 12 Bandung pada kelompok eksperimen setelah mendapatkan perlakuan lebih tinggi secara signifikan daripada kelompok kontrol?

#### 1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian secara umum adalah untuk menguji efektivitas Konseling Rasional Emotif Behavioral dalam meningkatkan *Self-Regulated Learning* siswa.

Tujuan penelitian secara khusus adalah untuk melakukan kajian empiris tentang hal-hal berikut:

1. Gambaran *Self-Regulated Learning* siswa SMK.
2. Efektivitas Konseling Rasional Emotif Behavioral dalam meningkatkan *Self Regulated* siswa SMK.

#### 1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat secara teoretis  
Secara teoretis, hasil penelitian ini adalah untuk memperoleh ilmu pengetahuan yang memperkaya khasanah teori tentang *Self-Regulated Learning* dan melengkapi berbagai bentuk intervensi konseling untuk meningkatkan *Self-Regulated Learning* siswa, khususnya dapat menambah wawasan keilmuan dan memperkaya teori-teori pendidikan, terutama dalam pemanfaatan Konseling Rational Emotif Behavioral dalam meningkatkan *Self-Regulated Learning* siswa.
2. Manfaat secara praktis  
Secara praktis, hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi guru bimbingan dan konseling atau konselor sekolah, yaitu dapat memanfaatkan konseling rational emotif behavioral sebagai salah satu alternatif bantuan yang dapat digunakan untuk membantu meningkatkan *Self-Regulated Learning* siswa, dan memanfaatkan hasil studi untuk menambah pengetahuan dan



keterampilan terkait dengan berbagai teori dan pendekatan konseling, serta memahami dinamika siswa untuk mengembangkan materi layanan responsif untuk siswa berkaitan dengan *Self-Regulated Learning* dan untuk menyusun Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)

### 3. Manfaat bagi Peneliti Lebih Lanjut

Bagi peneliti lebih lanjut, hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai data acuan dan informasi bagi penelitian di masa mendatang terkait pemanfaatan Konseling Rasional Emotif Behavioral dan peningkatan *Self-Regulated Learning*.