

BAB I

PENDAHULUAN

Bab I menjelaskan mengenai latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penelitian.

1.1 Latar Belakang Penelitian

Penyelenggaraan pendidikan merupakan salah satu upaya dalam mewujudkan manusia yang berkualitas dengan mengembangkan semua potensi yang dimilikinya, guna mencapai kehidupan yang bermakna baik bagi dirinya sendiri maupun bagi orang lain. Sesuai dengan UU No 20. Tahun 2003, bahwa: “tujuan pendidikan nasional yaitu mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga yang demokratis dan bertanggung jawab”. Demi tercapainya tujuan pendidikan nasional, maka pelaksanaan pendidikan dapat dilakukan melalui pendidikan formal, informal, maupun nonformal.

Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal bertanggung jawab untuk menyelenggarakan proses pembelajaran dalam mendukung tercapainya tujuan pendidikan nasional. Yusuf (2009, hlm. 95) mengartikan sekolah sebagai: “lembaga pendidikan formal yang secara sistematis melaksanakan program bimbingan, pengajaran, dan latihan dalam rangka membantu siswa agar mampu mengembangkan potensinya, baik yang menyangkut aspek moral-spiritual, intelektual, emosional, maupun sosial”. Adapun sasaran dalam proses pendidikan di sekolah yaitu siswa atau peserta didik.

Siswa atau peserta didik dalam sekolah formal khususnya di Sekolah Menengah Pertama, jika dilihat dari perkembangan termasuk pada fase remaja awal. Yusuf (2006, hlm. 22) mengemukakan bahwa remaja (siswa SLTP dan SLTA) adalah siswa yang sedang berada dalam proses berkembang kearah kematangan. Dalam menjalani proses perkembangannya, tidak selalu berjalan mulus tanpa masalah, pasti ada beberapa hambatan dan kesulitan yang dialami

oleh beberapa remaja untuk mencapai perkembangan yang optimal. Permasalahan yang dialami tersebut berkaitan dengan masalah pribadi, sosial, belajar, dan karir.

Kegiatan belajar merupakan bagian yang paling pokok untuk mencapai tujuan pendidikan dalam keseluruhan proses pendidikan. Begitupun pelaksanaan pendidikan di sekolah lebih menekankan dan mengutamakan pada kegiatan belajar yang dilakukan oleh siswa sebagai sasaran dalam pembelajaran. Belajar adalah seni yang membantu individu tidak hanya untuk memperoleh pengetahuan tetapi juga keterampilan dan kebiasaan untuk belajar (Ochanya, 2010, hlm.229). ASCA memaparkan bahwa tugas perkembangan dalam ranah belajar yang harus dimiliki oleh siswa yaitu keterampilan belajar yang bertujuan agar siswa memperoleh sikap, pengetahuan, bakat, dan keterampilan yang berpengaruh pada keefektifan belajar di sekolah hingga melintasi sepanjang rentang kehidupannya (Rusmana, 2009, hlm. 109). Adapun kompetensi terkait keterampilan belajar menurut ASCA yang harus dimiliki oleh siswa SMP Kelas VIII, yaitu: menerapkan keterampilan manajemen waktu dan manajemen tugas, mempertunjukkan peran yang dimanakan oleh karya dan persistensi dalam mempengaruhi belajar secara positif, mempertunjukkan kemampuan untuk bekerja secara kooperatif dengan rekan siswa, dan mempertunjukkan sifat-sifat dapat diandalkan, produktivitas dan inisiatif (Rusmana, 2009, hlm. 140). Dengan memiliki keterampilan belajar tersebut, maka pengembangan diri siswa dapat dikatakan optimal. Dengan demikian kegiatan belajar di sekolah dapat dikatakan berhasil apabila siswa mengalami perubahan tingkah laku secara menyeluruh dalam sikap, kebiasaan, keterampilan, dan ilmu pengetahuan sehingga prestasi belajarnya optimal sesuai dengan potensi yang dimilikinya.

Kegiatan belajar terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Dalam proses kegiatan belajar di sekolah setiap siswa memiliki karakteristik yang unik, dan berbeda satu sama lain. Karakteristik siswa dapat dikatakan sebagai aspek-aspek atau kualitas perseorangan siswa. Aspek-aspek tersebut berupa bakat, minat, sikap, motivasi belajar, gaya belajar, kemampuan berpikir, dan kemampuan awal (hasil belajar) yang telah dimilikinya (Uno, 2006, hlm. 158). Perbedaan karakteristik tersebut dapat mempengaruhi hasil belajar yang dilakukan oleh siswa. Sesuai dengan pendapat Meyer (2012, hlm. 8), yang memaparkan bahwa “Siswa harus belajar

tentang gaya belajar mereka sendiri untuk menjadi sukses di kelas”. Selain karakteristik siswa, Natawidjaya (1985, hlm. 67), memaparkan faktor-faktor yang mempengaruhi kegiatan belajar siswa, diantaranya: 1) tujuan, 2) bahan pelajaran, 3) pribadi siswa (umur, kemampuan, bakat, motivasi), 4) pribadi guru, dan 5) unsur-unsur ekonomis dan administrasi. Hampir senada dengan Uno, Djaali (2009, hlm. 101), mengemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi belajar diantaranya: motivasi, sikap, minat, kebiasaan belajar, dan konsep diri.

Pada kenyataannya, diantara faktor-faktor yang yang mempengaruhi keberhasilan belajar yang telah diungkapkan di atas, faktor kebiasaan belajar merupakan faktor yang paling dominan yang berpengaruh terhadap keberhasilan belajar siswa. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Henry Clay Lindgren (Gie, 1995, hlm. 194), terhadap sejumlah mahasiswa di San Fransisco State College, yang meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi kesuksesan belajar, gambaran hasilnya yaitu kebiasaan belajar yang positif dengan persentase 33%, minat dengan persentase 25%, kecerdasan 15%, pengaruh keluarga 5%, dan lain-lain 22%. Hal tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan belajar merupakan hal yang sangat dominan dan berpengaruh dalam menentukan keberhasilan belajar dibandingkan dengan minat, kecerdasan, pengaruh lingkungan, dan lain-lain.

Kebiasaan belajar merupakan segenap perilaku yang ditunjukkan secara ajeg dari waktu ke waktu dalam rangka pelaksanaan belajar (Gie, 1995, hlm. 192). Kegiatan belajar yang siswa lakukan tidak hanya di sekolah saja, mereka pun harus menyediakan waktu untuk belajar ketika berada di rumah. Dengan demikian, makin banyak usaha belajar yang dilakukan di mana pun siswa berada, makin banyak pula dan makin baik perkembangan kebiasaan belajarnya, serta perkembangan ilmu pengetahuan, serta wawasannya. Hal ini menuntut siswa untuk senantiasa memperbaiki, mengubah dan meningkatkan perilaku belajarnya kearah yang lebih baik.

Kebiasaan belajar pada setiap siswa berbeda beda, diantaranya tergantung pada kemampuan mengelola waktu dan strategi belajarnya secara pribadi. Deniz (2012, hlm. 288) menegaskan bahwa kebiasaan belajar ini tercermin dalam kemampuan siswa untuk mengatur dan merencanakan belajarnya serta melibatkan kejelasan tujuan dan tindakan penggunaan tujuan yang diarahkan dalam

pembelajaran individu itu sendiri. Nneji (2002, hlm. 491) sependapat dengan Deniz, menyatakan bahwa kebiasaan belajar memungkinkan kecenderungan siswa bekerja secara pribadi. Hal tersebut diperkuat dengan pernyataan Azikiwe (dalam Nneji, 2002, hlm. 491) yang menggambarkan kebiasaan belajar sebagai cara siswa membaca rencana pribadinya setelah pembelajaran di kelas dalam rangka menguasai suatu subjek atau topik tertentu.

Karakteristik kebiasaan belajar setiap siswa merentang dari kebiasaan belajar yang belum optimal sampai kebiasaan belajar optimal. Hal tersebut senada dengan yang dikemukakan oleh Gie (1995, hlm. 193), bahwa kebiasaan belajar dikategorikan menjadi dua macam, yaitu: 1) kebiasaan belajar yang baik; dan 2) kebiasaan belajar buruk. Siswa yang memiliki kebiasaan belajar kategori baik dapat dikatakan kebiasaan belajarnya sudah optimal, sehingga hasil belajarnya cenderung bagus. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Wrenn, (Thompson, 1976, hlm. 1) bahwa dengan kemampuan mengontrol kebiasaan belajar dapat memungkinkan keberhasilan belajar. Sedangkan siswa yang memiliki kebiasaan belajar buruk atau dapat dikatakan belum optimal, maka hasil belajarnya juga cenderung buruk atau dapat dikatakan gagal serta tidak maksimal sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Hal tersebut sesuai yang diungkapkan Ochanya (2010, hlm. 229) bahwa permasalahan siswa yang memiliki hasil buruk dalam ujian dan test dikarenakan kurangnya kebiasaan belajar yang tepat. Maka dapat disimpulkan bahwa kebiasaan belajar yang baik (optimal) dapat mendukung dalam pencapaian keberhasilan belajar siswa, dan sebaliknya kebiasaan belajar buruk (belum optimal) akan menjadi penghambat dalam keberhasilan belajar siswa.

Dengan mencermati pernyataan di atas untuk mencapai keberhasilan belajar siswa yang ditandai dengan prestasi belajar yang optimal, tentunya harus didukung dengan kebiasaan belajar yang efektif. Barkare (Oluwatimilehin & Owoyele, 2012, hlm. 155) mengemukakan beberapa aspek pembentukan kebiasaan belajar yang efektif yang dapat mendukung terhadap keberhasilan kegiatan belajar siswa meliputi: *homework and assignments* (pekerjaan rumah dan tugas), *time allocation to work* (alokasi waktu belajar), *reading & note taking* (membaca dan menulis), *study period procedures* (prosedur jarak belajar),

concentration (konsentrasi), *written work* (menulis tugas), *examinations* (ujian), and *teacher consultation* (konsultasi pada guru).

Pada kenyataannya di sekolah, tidak semua siswa memiliki kebiasaan belajar yang efektif (baik). Hal tersebut sesuai dengan hasil studi pendahuluan di SMP Negeri 1 lembang melalui observasi langsung serta wawancara terhadap salah satu guru mata pelajaran dan guru BK, fenomena yang terjadi di lapangan menunjukkan ada beberapa siswa yang memiliki kebiasaan belajar yang cenderung belum optimal. Hal tersebut ditandai dengan: siswa tidak masuk sekolah tanpa keterangan; tidak memperhatikan guru saat mengajar; ribut atau mengobrol ketika KBM berlangsung; tidak mencatat materi pelajaran saat KBM berlangsung tetapi meminjam catatan teman untuk di *fotocopy* saat menjelang ujian; mengumpulkan tugas terlambat; mencontek pada teman atau melihat buku pelajaran saat mengisi soal ujian; terlambat datang ke sekolah; dan tidak membawa alat tulis serta buku pelajaran yang lengkap. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa siswa yang masih memiliki kebiasaan belajar yang tidak efektif atau dapat dikatakan kebiasaan belajarnya belum optimal.

Indikasi yang mendukung temuan peneliti mengenai masih terdapatnya siswa yang memiliki kebiasaan belajar yang belum optimal, didukung dengan beberapa hasil penelitian terdahulu. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sularti (2008, hlm. 108-109) yang dilakukan terhadap 133 siswa SMP Negeri 3 Cipondok menunjukkan gambaran umum kebiasaan belajar siswa, yaitu: siswa yang memiliki kebiasaan belajar negatif 15,04%, siswa yang memiliki kebiasaan belajar rata-rata atau sedang sebesar 39,85%, dan kebiasaan belajar positif 45,11%. Selain itu hasil penelitian Yunaeni (2012, hlm. 95-97) terhadap 112 siswa Kelas VIII SMP Negeri 5 Bandung Tahun Ajaran 2011/2012 diperoleh gambaran umum mengenai kebiasaan belajar siswa, yaitu 63,4% siswa dikategorikan memiliki kebiasaan belajar rendah, dan 36,6% siswa memiliki kebiasaan belajar yang tergolong dalam tinggi.

Berdasarkan fenomena yang terjadi di lapangan dan berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa kebiasaan belajar yang belum optimal merupakan bentuk dari permasalahan siswa di

sekolah. Untuk membentuk kebiasaan belajar yang optimal, siswa harus mengetahui cara belajar efektif. Menurut Slameto (2003, hlm. 73-87), beberapa hal yang perlu diperhatikan agar memiliki cara belajar yang efektif, diantaranya: 1) perlunya bimbingan, 2) kondisi dan strategi belajar, mencakup kondisi internal, kondisi eksternal, dan strategi belajar, dan 3) metode belajar, terkait: penjadwalan dan pelaksanaannya, membaca dan membuat catatan, mengulangi bahan pelajaran, konsentrasi dan mengerjakan tugas. Siswa yang memiliki cara belajar efektif, dipastikan mereka tidak akan mengalami hambatan dan permasalahan dalam proses kegiatan belajar siswa.

Pemberian layanan bimbingan dan konseling merupakan salah satu upaya yang dapat digunakan untuk membantu siswa dalam mengatasi permasalahan kebiasaan belajar yang belum optimal agar dapat mengembangkan kearah kebiasaan belajar optimal. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Cobia & Hederson, *et al* (Jumarin, 2012, hlm. 6) menegaskan bahwa layanan bimbingan dan konseling memberikan sumbangan pada keefektifan sekolah, terutama untuk memfasilitasi siswa dalam meningkatkan perilaku dan prestasi belajar siswa. Myers (Prayitno, 1999, hlm. 113) berpendapat bahwa bimbingan dan konseling sebagai bagian integral dalam proses pendidikan bertujuan untuk membantu individu agar mampu mengembangkan diri dengan melakukan perubahan-perubahan yang positif. Jika dilihat dari bentuk permasalahannya, permasalahan kebiasaan belajar merupakan bagian dari layanan bimbingan dan konseling belajar yang membantu siswa dalam mengembangkan kebiasaan belajar secara optimal. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Yusuf (2009, hlm. 51) bahwa bimbingan belajar merupakan salah satu upaya untuk memfasilitasi siswa dalam mengembangkan pemahaman dan memecahkan masalah-masalah belajar. Adapun layanan bimbingan dan konseling yang digunakan yaitu layanan responsif dengan menggunakan strategi konseling yang difokuskan pada konseli yang memiliki kebiasaan belajar belum optimal dengan menggunakan teknik konseling. Teknik konseling yang digunakan untuk mengembangkan kebiasaan belajar siswa adalah teknik *stimulus control* dan *self monitoring*.

Teknik *self monitoring* menurut Cormier, Nurius, & Osborn (2009, hlm. 525) adalah “...a process in which clients observe and record things about

themselves and their interactions with environmental situations". *Self-monitoring* merupakan proses konseli mengamati dan mencatat sesuatu hal tentang dirinya dan interaksinya dengan situasi sekitar, dengan tujuan untuk mengumpulkan *baseline* data dalam suatu program terapi tertentu, agar konseli dapat memahami dan menemukan permasalahan yang dialaminya. Langkah-langkah penggunaan teknik *self monitoring* terdiri dari: 1) menjelaskan rasional dari *self monitoring*, 2) mendiskriminasikan respon, 3) merekam atau mencatat respon, 4) memetakan respon, 5) menampilkan data, dan 6) analisis data. Sedangkan *Stimulus control* menurut Kanfer dan Gaelick-Buys (Cormier, Nurius, & Osborn, 2009, hlm. 534) diartikan sebagai: ".....*the predetermined arrangement of environmental conditions that makes it impossible or unfavorable for an undesired behavior to occur*". *Stimulus control* merupakan rencana yang sudah ditetapkan dari kondisi sekitar yang membuatnya tidak mungkin atau tidak menguntungkan untuk suatu perilaku yang tidak diinginkan terjadi.

Teknik *self monitoring* dan *stimulus control* merupakan bagian dari strategi *self management*. Menurut Cormier & Cormier (1985, hlm. 519) mendefinisikan "*self management is a strategy in wich client direct their own behavior change with any one therapeutique or combination techniques*". Istilah di atas mengandung arti bahwa manajemen diri merupakan suatu strategi perubahan perilaku yang dilakukan oleh konseli sendiri dalam rangkaian prosesnya, dimana konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik teurapetik. Adapun strategi *self magament* terdiri dari beberapa teknik diantaranya: *stimulus control*, *self monitoring*, dan *self reward* (Cormier, Nurius, & Osborn, 2009).

Asumsi yang mendasari pemilihan teknik *self monitoring* dan *stimulus control* yang merupakan bagian dari strategi *self management* dalam penelitian ini, yaitu bahwa penekanan strategi *self management* lebih mengarahkan pada kemampuan dan tanggung jawab individu yang bersangkutan untuk melakukan proses perubahan perilaku. Cormier & Cormier (dalam Nurzakayah, dan Nandang Budiman 2010, hlm. 13) mengartikan manajemen diri adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik

terapeutik. Hal tersebut senada dengan kebiasaan belajar siswa yang menekankan pada mengatur perilaku belajarnya didasarkan pada kemampuan siswa sendiri. Sesuai dengan pendapat Deniz (2012, hlm. 288), bahwa “kebiasaan belajar ini tercermin dalam kemampuan siswa untuk mengatur dan merencanakan belajarnya serta melibatkan kejelasan tujuan dan tindakan penggunaan tujuan yang diarahkan dalam pembelajaran individu itu sendiri”.

Secara empiris ditemukan hasil penelitian mengenai keefektifan teknik *self management* untuk mengubah atau mengembangkan berbagai perilaku maupun kinerja akademik. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Marwi (2012) menunjukkan strategi pengelolaan diri (*self-management*) terbukti efektif mengurangi tingkat kemalasan belajar pada siswa kelas VIII E MTs Al-Rosyid Dander Bojonegoro. Selain itu bimbingan melalui pelatihan pemantauan diri (*self monitoring*) dengan menggunakan catatan harian tentang perilakunya dapat meningkatkan penyelesaian tugas sekolah dan prestasi belajar (Susan, Good, & Brophy, dalam Jumarin, 2012, hlm. 9). Serta penelitian Asrori (1995) dengan judul penelitian strategi pengelolaan diri untuk pengembangan proaktivitas remaja dengan menggunakan model Cormier & Cormier, menunjukkan hasil bahwa kombinasi teknik *self monitoring* dan *stimulus control* terbukti efektif untuk mengembangkan proaktivitas remaja.

Dengan demikian teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah kombinasi teknik *self monitoring* dan *stimulus control*. Alasan penggunaan kombinasi teknik ini sesuai dengan pendapat Cormier & Cormier (1985, hlm. 538), bahwa “*stimulus control methods often are insufficient to modify behavior without the support of other strategies*”. Pengertian di atas memberikan gambaran bahwa teknik *stimulus control* tidak akan berhasil merubah perilaku tanpa dukungan teknik lainnya. Selain itu penggunaan kombinasi teknik memungkinkan lebih efektif untuk perubahan perilaku tertentu. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Cormier, Nurius, & Osborn, (2009, hlm. 522), bahwa “*Self-management is often combined with other change strategies and that a combination of self-management strategies is usually more useful than a single strategy* “. Adapun teknik *self monitoring* digunakan sebagai dasar dalam menemukan permasalahan konseli, sedangkan *stimulus control* sebagai upaya tindakan untuk mengatasi

permasalahan konseli. Kedua teknik tersebut dapat dikombinasikan tanpa menggunakan teknik *self reward* dengan pertimbangan penerapan teknik *stimulus control* harus dilakukan dalam durasi yang relatif lama agar dapat terinternalisasi dalam diri konseli.

Berdasarkan kajian teoretik dan kajian empirik (temuan hasil penelitian) serta fenomena yang telah dipaparkan, perlu dilakukan penelitian kebiasaan belajar siswa, dengan membuat rancangan intervensi layanan bimbingan dan konseling dengan menggunakan teknik konseling *self monitoring* dan *stimulus control*. Rancangan intervensi ini disusun, sebagai salah satu alternatif layanan bantuan untuk memudahkan praktisi di lapangan dalam memecahkan permasalahan kebiasaan belajar siswa yang belum optimal. Pemberian layanan bimbingan dan konseling dalam rancangan intervensi ini difokuskan pada layanan responsif yang ditujukan untuk siswa yang memiliki kebiasaan belajar yang belum optimal untuk diberikan upaya pemberian bantuan dengan menggunakan teknik *self monitoring* dan *stimulus control* dalam mengembangkan kebiasaan belajarnya menjadi optimal. Oleh karena itu, atas dasar pemikiran dan latar belakang masalah yang dipaparkan, maka judul penelitian yang akan dikembangkan adalah “Rancangan Teknik *Self Monitoring* dan *Stimulus Control* untuk Mengembangkan Kebiasaan Belajar Siswa” (Studi Deskriptif di Kelas VIII SMP Negeri 1 Lembang Tahun Ajaran 2014/2015).

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Setiap peserta didik disekolahkan oleh orang tuanya dengan tujuan untuk menuntut ilmu pengetahuan agar menjadi orang yang sukses dan berhasil di masa depan. Dalam proses menuntut ilmu di sekolah, aktivitas yang utama yang harus dilakukan oleh siswa yaitu aktivitas belajar. Tujuan utama dari pembelajaran yaitu mencapai hasil atau prestasi yang maksimal sesuai dengan potensi yang dimilikinya.

Setiap siswa memiliki karakteristik yang unik dalam proses kegiatan belajar meliputi: menerima pembelajaran, serta kebiasaan belajar yang dilakukannya, sehingga memungkinkan hasil atau prestasi belajarnya beragam. Siswa yang memiliki kebiasaan belajar yang optimal cenderung memahami materi

pembelajaran yang disampaikan oleh guru sehingga memungkinkan untuk mendapat hasil atau prestasi belajar yang optimal, tetapi sebaliknya siswa yang memiliki kebiasaan belajar yang belum optimal, maka akan mengalami kesulitan dalam memahami materi pelajaran serta menghambat untuk pemahaman terhadap materi selanjutnya sehingga prestasi belajarnya kurang memuaskan dan cenderung buruk. Hal tersebut merupakan masalah bagi dunia pendidikan. Prayitno (2004, hlm. 280) mengemukakan bahwa masalah belajar yaitu: “.....bersikap dan berkebiasaan buruk dalam belajar, yaitu kondisi yang kegiatan atau perbuatan belajarnya sehari-hari antagonistic dengan seharusnya, seperti suka menunda-nunda tugas, mengulur-ngulur waktu, membenci guru, tidak mau bertanya untuk hal-hal yang tidak diketahuinya, dsb”.

Kebiasaan belajar merupakan faktor penting yang perlu dikembangkan untuk mencapai hasil belajar yang optimal. Porter dan Hernancki (2003, hlm.2) mengemukakan bahwa “hal yang paling berharga dalam belajar adalah bagaimana cara belajar”. Cara seseorang dalam belajar inilah yang membentuk kebiasaan belajar (Mouly dalam Ardiansyah, 2011). Oleh karena itu kebiasaan belajar yang optimal sangat penting untuk menunjang terhadap keberhasilan belajar.

Kendatipun demikian, berdasarkan studi pendahuluan melalui observasi dan wawancara, kenyataannya di lapangan masih ditemukan beberapa siswa yang memiliki kebiasaan belajar yang belum optimal, yang ditandai dengan: kurangnya konsentrasi dalam mengikuti pelajaran; tidak membawa buku pelajaran serta alat tulis; malas belajar atau belajar ketika ada ulangan saja; tidak mengumpulkan tugas; tidak mencatat materi pelajaran; menyontek pada saat ada ulangan atau ujian; ribut di kelas saat guru sedang memaparkan materi pelajaran, tidak membawa perlengkapan untuk belajar, dsb. Indikasi terdapatnya siswa yang memiliki kebiasaan belajar yang belum optimal, diperkuat dengan hasil penelitian Yusuf, yang menemukan bahwa terdapat beberapa permasalahan belajar yang dialami siswa diantaranya: 1) kurang memiliki kebiasaan belajar yang baik, 2) kurang memahami cara belajar yang efektif, 3) kurang memahami cara mengatasi kesulitan belajar, 4) kurang memahami cara membaca buku yang efektif, 5) kurang memahami cara membagi waktu belajar, dan 6) kurang menyenangi mata pelajaran tertentu (Yusuf, 2006, hlm. 26).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dan penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kebiasaan belajar yang buruk (belum optimal) merupakan salah satu permasalahan belajar yang dialami siswa. Apabila siswa tidak mendapatkan bantuan dengan segera terhadap permasalahan belajarnya khususnya permasalahan kebiasaan belajar yang belum optimal maka akan menghambat keberhasilan belajar siswa, juga akan berdampak pada hasil belajarnya.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut maka perlu adanya upaya bimbingan dan konseling untuk memfasilitasi siswa dalam mengembangkan kebiasaan belajar yang optimal. Permasalahan kebiasaan belajar yang belum optimal merupakan bagian dari permasalahan belajar. Oleh karena itu bimbingan belajar merupakan salah satu upaya untuk memfasilitasi siswa dalam mengembangkan pemahaman dan memecahkan masalah-masalah belajar (Yusuf, 2009, hlm. 51). Teknik *self monitoring* dan *stimulus control* digunakan sebagai salah satu strategi teknik konseling untuk mengatasi permasalahan kebiasaan belajar melalui pemberian layanan responsif.

Teknik *self monitoring* dan *stimulus control* merupakan bagian teknik dari strategi *self management* yang merupakan salah satu rumpun dari pendekatan CBT. Pendekatan perilaku kognitif mengubah perilaku dengan menyuruh orang untuk memonitor, mengelola, dan mengatur perilaku mereka sendiri, bukan dipengaruhi melalui faktor eksternal (Santrock, 2007, hlm. 292). Sedangkan manajemen diri adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapan (Cormier & Cormier, dalam Nurzakiah, dan Nandang Budiman 2010, hlm. 13). Penekanan strategi *self management* lebih mengarahkan pada kemampuan dan tanggung jawab individu yang bersangkutan untuk melakukan proses perubahan perilaku. Hal tersebut senada dengan kebiasaan belajar siswa yang menekankan pada mengatur perilaku belajarnya didasarkan pada kemampuan siswa sendiri. Sesuai dengan pendapat Deniz (2012, hlm. 288), bahwa “kebiasaan belajar ini tercermin dalam kemampuan siswa untuk mengatur dan merencanakan belajarnya serta melibatkan kejelasan tujuan dan tindakan penggunaan tujuan yang diarahkan dalam pembelajaran individu itu sendiri”. Selain itu secara empiris ditemukan, bahwa teknik *self management*

dapat digunakan dalam berbagai bidang kehidupan, seperti: permasalahan kesehatan, psikologi, penyalahgunaan zat kimia dan alkohol, disabilities, dan akademik (Cormier, Nurius, & Osborn, 2009, hlm. 518).

Atas dasar pemikiran di atas, maka rancangan intervensi ini disusun, sebagai salah satu alternatif layanan bantuan untuk memudahkan praktisi di lapangan dalam memecahkan permasalahan kebiasaan belajar siswa yang belum optimal. Layanan responsif ditujukan untuk siswa yang memiliki kebiasaan belajar belum optimal untuk diberikan upaya pemberian bantuan dalam mengembangkan kebiasaan belajarnya menjadi optimal dengan menggunakan teknik *self monitoring* dan *stimulus control*. Penekanan teknik *self monitoring* mengacu pada proses dimana individu mengamati dan mencatat perilakunya agar ia mengetahui permasalahan yang dialaminya, sedangkan *stimulus control* mengacu pada proses tindakan untuk mengembangkan perilaku yang ingin dirubah.

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka rumusan masalah umum dalam penelitian ini adalah: “Bagaimana rancangan intervensi teknik *self monitoring* dan *stimulus control* untuk mengembangkan kebiasaan belajar siswa VIII SMP N I Lembang?”.

Selanjutnya secara rinci rumusan masalah penelitian tersebut dideskripsikan dalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut.

1. Seperti apakah gambaran umum kebiasaan belajar siswa Kelas VIII SMP N 1 Lembang Tahun Ajaran 2014/2015?
2. Bagaimana rancangan teknik *self monitoring* dan *stimulus control* untuk mengembangkan kebiasaan belajar siswa Kelas VIII SMP N 1 Lembang Tahun Ajaran 2014/2015?

1.3 Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian bertujuan untuk membuat rancangan teknik *self monitoring* dan *stimulus control* untuk mengembangkan kebiasaan belajar siswa kelas VIII SMP N 1 Lembang. Adapun tujuan khusus penelitian ini, bertujuan untuk menggambarkan secara empirik hal-hal berikut.

1. Gambaran umum kebiasaan belajar siswa Kelas VIII SMP N 1 Lembang Tahun Ajaran 2014/2015.

2. Rancangan teknik *self monitoring* dan *stimulus control* untuk mengembangkan kebiasaan belajar siswa Kelas VIII SMP N 1 Lembang Tahun Ajaran 2014/2015.

2.4 Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian yang hendak dicapai, hasil penelitian diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut.

1. Manfaat teoretis
 - a. Menambah wawasan dan khasanah keilmuan bidang bimbingan dan konseling khususnya mengenai teknik *self monitoring* dan *stimulus control* untuk mengembangkan kebiasaan belajar siswa SMP.
 - b. Memberikan informasi dan wawasan mengenai penggunaan rancangan teknik *self monitoring* dan *stimulus control* untuk mengembangkan kebiasaan belajar siswa di SMP, yang dapat disesuaikan dengan permasalahan dan kebutuhan remaja di lapangan.
2. Manfaat praktis
 - a. Bagi guru bimbingan dan konseling, hasil penelitian ini berupa rancangan teknik *self monitoring* dan *stimulus control* dapat dipertimbangkan sebagai alternatif pemecahan masalah serta sebagai bahan masukan dalam penyusunan program bimbingan dan konseling di sekolah dalam upaya mengembangkan kebiasaan belajar siswa.
 - b. Bagi siswa teknik *self monitoring* dan *stimulus control* diharapkan dapat membantu siswa dalam mengembangkan kebiasaan belajarnya sebagai salah satu faktor yang dapat menunjang terhadap keberhasilan belajarnya.
 - c. Bagi peneliti. Penelitian ini memberikan pengalaman yang sangat berharga, memberikan wawasan dan khasanah keilmuan bidang bimbingan dan konseling khususnya untuk mengembangkan kebiasaan belajar dengan menggunakan teknik *self monitoring* dan *stimulus control* sebagai salah satu alternatif pemberian bantuan dalam mengatasi permasalahan kebiasaan belajar yang belum optimal.

2.5 Struktur Organisasi Skripsi

Secara rinci struktur organisasi skripsi ini terdiri dari lima Bab. Bab I pendahuluan, yang membahas mengenai: latar belakang penelitian; rumusan masalah penelitian; tujuan penelitian; manfaat penelitian; dan struktur organisasi skripsi. Bab II kajian pustaka membahas karakteristik remaja; konsep kebiasaan belajar; konsep *self monitoring* dan *stimulus control*; teknik *self monitoring* dan *stimulus control* untuk mengembangkan kebiasaan belajar siswa; serta hasil penelitian terdahulu. Bab III metodologi penelitian, membahas mengenai: pendekatan, dan metode penelitian; lokasi, populasi dan sampel penelitian; definisi operasional variabel; pengembangan instrument penelitian; uji coba instrumen; prosedur penelitian; dan analisis data. Bab IV hasil penelitian dan pembahasan, meliputi temuan dan pembahasan. Bab V simpulan, implikasi dan rekomendasi membahas simpulan hasil temuan penelitian; implikasi; dan rekomendasi bagi pihak-pihak yang terkait dalam penelitian.