

# BAB I

## PENDAHULUAN

Pokok bahasan yang dipaparkan pada Bab 1 meliputi latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi tesis.

### A. Latar Belakang Penelitian

Sebagai makhluk sosial manusia dipengaruhi oleh faktor eksternal, akan tetapi manusia juga memiliki kemampuan untuk mengendalikan dirinya terhadap pengaruh faktor eksternal. Seperti dikemukakan Bandura (1991) apabila perilaku manusia hanya diatur oleh faktor eksternal maka manusia akan berperilaku seperti baling-baling, secara konstan berganti arah menyesuaikan diri terhadap pengaruh sosial yang dialaminya. Bandura memandang bahwa manusia dapat berpikir dan melakukan regulasi terhadap perilakunya sendiri, serta bukanlah pion dari pengaruh lingkungan (Hall & Lindzey, 1985, hlm. 536).

Diungkapkan oleh Zimmerman (2000, hlm. 13), kualitas paling penting sebagai manusia adalah kemampuan untuk meregulasi diri. Kemampuan meregulasi diri merupakan sifat yang dimiliki oleh manusia yang membedakan manusia dengan makhluk hidup lainnya, dengan memiliki *self-regulation* manusia dapat mengendalikan pikiran, perasaan, dorongan, dan tindakannya, serta dapat membuat tujuan-tujuan yang adaptif.

Para tokoh memiliki pandangan masing-masing dalam mendefinisikan *self-regulation*, Carver dan Scheier (2000) menekankan pada proses pengawasan yang melibatkan kesadaran diri dan proses timbal balik berdasarkan perbandingan pencapaian diri dengan standar yang ada; Trope dan Liberman (2000) menekankan pada aspek kognitif; Mischel (1996) menekankan pada strategi kognitif individu dalam menentang godaan sementara, guna mencapai tujuan jangka panjang yang adaptif; dan Higgins (1996) berfokus pada perbedaan jenis standar dengan faktor diri (*self*) dan emosi.

*Self-regulation* berperan penting dalam membantu siswa mencapai prestasi akademik dan mengendalikan perilaku siswa. Siswa yang memiliki *self-regulation* secara aktif dan konstruktif dapat menyesuaikan pikiran, perasaan, dan tindakan sebagai sebuah kebutuhan untuk mempengaruhi dan memotivasi belajarnya (Boekaerts & Corno, 2005, hlm. 201). Selain itu, diungkapkan pula oleh Blair *et al.* (2010, hlm. 77) bahwa pengaruh positif *self-regulation* dapat meningkatkan kontrol siswa untuk merasakan dan meyakini mengenai usaha-usaha yang berdampak terhadap pencapaian prestasi akademiknya.

Husna *et al.* (2014) mengungkapkan bahwa siswa yang memiliki *self-regulation* cenderung berhasil secara akademik, mampu belajar secara efektif dengan mengkombinasikan keterampilan belajar akademis dan kontrol diri yang membuat proses belajar menjadi lebih mudah sehingga siswa lebih termotivasi. Ditambahkan pula oleh Chong (2007) yang menguji peran *self-beliefs* terhadap kemampuan *self-regulation* pada 1304 siswa Sekolah Menengah Pertama di Singapura, ditemukan hasil bahwa pengembangan kemampuan *self-regulation* dalam bidang akademik merupakan faktor yang penting bagi siswa dimana kurikulum sekolah yang lebih menuntut secara kognitif, sehingga regulasi perilaku perlu ditingkatkan guna mencapai pembelajaran yang efektif.

Sementara itu, Bukhtawer *et al.* (2014) menguji hubungan antara *personality traits* dengan *self-regulation* terhadap kasus kecanduan narkoba, menemukan hasil bahwa *personality traits* berkorelasi dengan *self-regulation* dalam mengendalikan perilaku impulsif dan adiksi para pecandu narkoba. Berdasarkan temuan ini, *self-regulation* berperan dalam mengendalikan tingkat impulsif dan adiksi yang disesuaikan dengan *personality traits* pecandu narkoba, yakni *extraversion-introversion*, *neuroticism*, dan *psychoticism*.

Selain itu, *self-regulation* yang rendah berkaitan dengan cakupan permasalahan pribadi yang cukup luas, hasil penelitian membuktikan bahwa siswa yang memiliki permasalahan *self-regulation* dalam bidang akademiknya cenderung mendapat prestasi yang rendah di sekolah (Zimmerman & Martinez-Pons, 1986; Zimmerman, 2000). Hasil penelitian lainnya menggambarkan bahwa siswa yang memiliki *self-regulation* rendah mengalami kesulitan dalam mengatur emosi dan perilakunya, sebagai konsekuensinya akan berdampak pada kesulitan

dalam belajar serta terbuangnya beberapa keterampilan sosial dan kognitif yang diperlukan dalam mencapai prestasi akademik (Eisenberg *et al.* 2005; Blair *et al.*, 2010). Selain itu, Ross & Fontao (2007) menemukan bahwa terdapat hubungan antara rendahnya *self-regulation* dengan perilaku agresi.

Fenomena permasalahan yang kerap muncul dari siswa yaitu perilaku membolos. Di Amerika Serikat, permasalahan membolos merupakan masalah siswa yang meresahkan, hal ini karena perilaku membolos dipercaya sebagai prediktor munculnya kenakalan remaja, dan siswa yang membolos termasuk kategori *person in need of supervision*. Hasil penelitian Mogulescu & Segal (2002) mencatat bahwa 75-85% pelaku kenakalan remaja adalah siswa yang suka membolos dan/atau sangat sering absen dari sekolah. Dikemukakan pula oleh *World Youth* (2003) bahwa perilaku penyimpangan seringkali dilakukan oleh para remaja, yang akan berdampak pada krisis moral bangsa, dan masalah kenakalan remaja menjadi masalah yang universal dalam masyarakat, khususnya pada negara berkembang.

Siswa yang melakukan kenakalan remaja dapat disebabkan oleh rendahnya *self-regulation*. Seperti dikemukakan oleh Riyadi & Narni (2016) siswa menjadi tidak bisa mempelajari dan membedakan perilaku yang dapat diterima dan yang tidak dapat diterima, begitu pun dengan siswa yang telah mengetahui perbedaan dua perilaku tersebut, namun tidak bisa mengembangkan *self-regulation* akan terseret pada perilaku kenakalan remaja. Diperkuat pula oleh Sanghani (2014) bahwa rendahnya *self-regulation* menjadi akar penyebab perilaku kenakalan remaja, *underachievement*, dan perilaku remaja yang tidak bertanggung jawab lainnya.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan sederhana berupa wawancara tidak terstruktur terhadap wali kelas di kelas 12 jurusan komputer salah satu SMK Negeri di Majalengka, ditemukan fenomena tingginya tingkat membolos dan perilaku mabal siswa. Dalam jam pelajaran pertama presentasi kehadiran siswa sekitar 85%-90%, kemudian pada jam terakhir presentasi kehadiran siswa hanya sekitar 70%-80% dan bahkan bisa lebih rendah. Dari hasil catatan guru BK ditemukan fakta bahwa dalam setiap bulan selalu ada siswa yang bermasalah dengan kurangnya kehadiran di kelas, dan berujung pada tindakan tegas dari

sekolah seperti pemanggilan orang tua, surat perjanjian siswa, siswa dikeluarkan dari sekolah, dan bahkan ada pula beberapa siswa kelas 12 tidak bisa mengikuti Ujian Nasional akibat nilai-nilai mata pelajaran masih kosong dikarenakan siswa sering tidak masuk sekolah.

Melihat fenomena di atas, peneliti mengasumsikan bahwa terdapat gejala kurang optimalnya *self-regulation* yang dialami siswa SMK, siswa kurang dapat mengontrol dirinya, kurang memiliki standar internal, dan cenderung memberikan respon negatif yang berdampak terhadap perilaku membolos ataupun mabal. Siswa menjadi kurang bisa menyeimbangkan pikiran, perasaan, dan tindakannya, sehingga tidak memiliki tujuan akademik yang jelas serta lebih mudah terpengaruh oleh lingkungan yang negatif. Seperti dikemukakan oleh Woolfolk (2010) bahwa salah satu faktor personal yang mempengaruhi prestasi seseorang adalah kemampuan *self-regulation* yang dimilikinya.

Apabila permasalahan yang berkaitan dengan *self-regulation* dibiarkan begitu saja tanpa adanya penanganan yang tepat, maka akan memberikan dampak negatif terhadap kehidupan sehari-hari siswa. Sebagaimana diungkapkan oleh Baumeister *et al.* (2007) bahwa *self-regulation* merupakan kunci sukses dalam kehidupan manusia, ketika *self-regulation* bekerja secara sempurna, individu akan mampu mengendalikan perilakunya sesuai dengan aturan, rencana, cita-cita, dan standar-standar lainnya. Ketika *self-regulation* tidak bekerja akan menyebabkan timbulnya permasalahan dan kemalangan pada individu.

Oleh sebab itu, diperlukan bantuan layanan bimbingan dan konseling sebagai bagian integral dari program pendidikan yang membantu siswa agar dapat menyelesaikan tugas perkembangannya secara optimal, menemukan berbagai alternatif penyelesaian masalah yang dirasakan siswa, baik yang berkaitan dengan belajar, pribadi, sosial, maupun karir (Depdiknas, 2007, hlm. 1). Selain itu, upaya yang dapat ditempuh dalam membantu peningkatan *self-regulation* siswa adalah dengan merancang program intervensi yang efektif untuk meningkatkan *self-regulation* siswa.

## B. Rumusan Masalah Penelitian

Menguasai kompetensi *self-regulation* merupakan tugas perkembangan sepanjang hayat yang penting untuk meningkatkan fungsi manusia (Bandura, 1997; Schunck & Zimmerman, 1997). Siswa yang memiliki *self-regulation* secara aktif dan konstruktif melakukan proses yang berarti dalam belajarnya, siswa menyesuaikan pikiran, perasaan, dan tindakannya sebagai sebuah kebutuhan untuk mempengaruhi dan memotivasi proses belajarnya (Boekaerts & Corno, 2005).

Boekaerts & Corno (2005, hlm. 200) menambahkan bahwa kapasitas *self-regulation* merupakan pusat terhadap asumsi mengenai belajar, pembuatan keputusan, pemecahan masalah, dan sumber daya dalam mengelola pendidikan. Berdasarkan pandangan teori sosial-kognitif, *self-regulation* merupakan hasil proses interaksi *triadic* atau tritunggal antara manusia (*personal*), perilaku (*behavioral*), dan lingkungan (*environmental*). Artinya *self-regulation* tidak hanya mengatur perilaku terhadap kemungkinan dari pengaruh lingkungan, tetapi juga pengetahuan dan perasaan untuk menjadikan perilaku tersebut sesuai dengan konteks, standar, dan aturan yang berlaku di masyarakat.

Zimmerman & Schunk (2008) memandang bahwa perbedaan tinggi atau rendahnya pencapaian akademik siswa erat kaitannya dengan tingkat *self-regulation* yang dimiliki siswa. *Self-regulation* merupakan faktor yang esensial dalam proses belajar siswa, hal ini dikarenakan 1) *self-regulation* dapat membantu siswa menciptakan kebiasaan belajar dan keterampilan belajar yang lebih baik; 2) melatih siswa mampu menerapkan strategi belajar untuk meningkatkan prestasi akademiknya; 3) mengawasi performa akademiknya; dan 4) mengevaluasi perkembangan akademiknya (de Bruin *et al.*, 2001; Harris *et al.*, 2005; Zimmerman, 2008; Jarvela & Jarvenoja, 2011; Wolters, 2011).

Baumeister *et al.* (2007) mengungkapkan bahwa permasalahan siswa yang disebabkan oleh rendahnya *self-regulation* adalah *underachievement*. Selain itu, prokrastinasi yang merupakan salah satu dimensi permasalahan *underachievement* juga disebabkan oleh rendahnya *self-regulation*. Rendahnya *self-regulation* berkontribusi terhadap berbagai dimensi permasalahan *underachievement*, seperti siswa kurang mampu menghadapi kegagalan dalam belajar; kurang mampu

membuat pilihan yang efektif dalam meningkatkan prestasi belajar; kurang mampu menetapkan dan mencapai tujuan; dan kurang mampu mempertahankan performa belajar optimal dalam kurun waktu lama (Baumeister *et al.*, 2007).

Dalam penelitian ini *self-regulation* berkaitan dengan perubahan kognitif untuk menanamkan standar internal dalam diri siswa, sehingga dapat mengontrol perilaku yang sesuai dengan standar internalnya. Dijelaskan oleh Meichenbaum (Dobson & Dozois, 2001) bahwa perubahan kognitif pada individu bisa diubah dengan menggunakan verbalisasi diri, dan ditambahkan pula oleh Skinner (Hughes, 1985) bahwa verbalisasi diri dapat digunakan oleh individu sebagai cara untuk mengontrol diri.

Teknik yang menggunakan pola verbalisasi diri yaitu *self-instruction*, yang merupakan salah satu teknik dari teori *cognitive-behavior modification*. Hal ini diperkuat oleh asumsi Boekaerts & Corno (2005, hlm. 213) yang menyatakan bahwa teknik intervensi yang dapat digunakan untuk meningkatkan *self-regulation* adalah *cognitive-behavior modification*, yang bertujuan melatih dan mengganti kognisi dan perilaku tertentu yang maladaptif menjadi lebih adaptif.

Teknik *self-instruction* merupakan teknik yang tepat untuk menangani masalah emosional dan masalah perilaku, karena *self-instruction* dirancang untuk memberikan individu strategi pemecahan masalah yang dapat diaplikasikan terhadap perilakunya sendiri (Bryant & Budd, 1982; Hughes, 1985). Teknik *self-instruction* membantu siswa untuk mengelola dirinya dengan memberikan instruksi-instruksi positif dan berupaya menghindari instruksi negatif. Tujuan dari *self-instruction* seperti yang diungkapkan oleh Meichenbaum & Goodman (Hughes, 1985, hlm. 12) adalah untuk meningkatkan individu dengan mengembangkan "*learning set*" yang digunakan untuk memunculkan kontrol dirinya.

Burgio *et al.* (1980) berhasil melakukan penelitian dengan menggunakan *self-instruction* dalam mengembangkan kontrol diri dengan area perilaku yang luas, variabel perilaku yang ditelitinya antara lain, *resistance to temptation*, *attentional problems*, *aggression*, *academic performance*, serta berbagai perilaku pribadi dan sosial. Sementara itu, Bugenthal *et al.* (1978) menemukan hasil bahwa *self-instruction* memberikan keuntungan jangka panjang dalam peningkatan

persepsi anak terhadap kemampuannya untuk mengontrol performa akademiknya sendiri.

Intervensi teknik *self-instruction* dalam penelitian ini diberikan dengan menggunakan seting bimbingan kelompok, berdasarkan pada asumsi yang dikemukakan oleh Surya & Natawidjaja (Rusmana, 2009, hlm. 13) bahwa 1) bimbingan kelompok lebih bersifat efektif dan efisien; 2) bimbingan kelompok dapat memanfaatkan pengaruh individu atau beberapa orang individu terhadap anggota lainnya; dan 3) dalam bimbingan kelompok terjadi saling tukar pengalaman diantara anggota kelompok yang dapat berpengaruh terhadap perubahan tingkah laku individu.

Ellington & Dierdorff (2014) mengungkapkan bahwa secara khusus, performa kelompok dan kualitas kerja sama kelompok memberikan dampak positif terhadap peningkatan *self-regulation* siswa. Strategi pembelajaran yang diberikan dalam seting kelompok dipercaya dapat membantu peningkatan *self-regulation* dan pemahaman siswa terhadap konten pembelajaran.

Selain itu, Salas *et al.* (2008) menemukan bahwa intervensi kelompok berpengaruh positif terhadap hasil yang ingin dicapai dari setiap anggota kelompok, mencakup hasil kognitif, afektif, proses kerja sama, dan performa kelompok. Disisi lain, kelompok juga dapat berpengaruh positif dan negatif pada tingkat pencapaian pembelajaran dan perilaku individu (Ellington & Dierdorff, 2014, hlm. 38). Terkait dengan kondisi kelompok yang dapat berpengaruh positif ataupun negatif, Laughlin *et al.* (2008) mengungkapkan bahwa pembelajaran dengan seting kelompok memicu individu untuk belajar keterampilan pemecahan masalah (*problem solving*).

Perubahan kognitif untuk menetapkan standar internal dalam diri siswa dapat digunakan melalui penggunaan verbalisasi diri yang terdapat dalam teknik *self-instruction*, siswa akan belajar untuk mengelola diri dengan memberikan instruksi positif dan berupaya menghindari instruksi negatif. Dengan *self-instruction* siswa akan belajar menanamkan standar internal; mengendalikan pikiran, perasaan dan tindakan; membantu siswa dalam membuat tujuan yang tepat dan jelas; serta melatih siswa untuk berpikir positif dan menghasilkan

perilaku positif. Maka dari itu, teknik *self-instruction* dipandang dapat digunakan sebagai teknik intervensi untuk meningkatkan *self-regulation* siswa.

Berdasarkan permasalahan tersebut, rumusan masalah yang perlu dijawab dalam penelitian ini adalah apakah bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* efektif untuk meningkatkan *self-regulation* siswa kelas X SMK Negeri 1 Talaga Tahun Ajaran 2016/2017? Secara lebih khusus, rumusan masalah tersebut diuraikan dalam pertanyaan penelitian sebagai berikut.

1. Seperti apa profil umum *self-regulation* siswa?
2. Seperti apa program bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* untuk meningkatkan *self-regulation* siswa?
3. Apakah *self-regulation* siswa kelas eksperimen lebih tinggi daripada siswa kelas kontrol setelah diberikan intervensi bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction*?

### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk menghasilkan bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* yang efektif untuk meningkatkan *self-regulation* siswa kelas X SMK Negeri 1 Talaga Tahun Ajaran 2016/2017. Secara lebih khusus, tujuan penelitian ini adalah untuk:

1. memperoleh profil umum *self-regulation* siswa;
2. menguji efektivitas program bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* untuk meningkatkan *self-regulation* siswa; dan
3. membandingkan tingkat *self-regulation* siswa kelas eksperimen dengan siswa kelas kontrol setelah diberikan intervensi bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction*.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis bagi Pengetahuan**

Sesuai dengan pendapat pakar yakni Boekaerts bahwa peningkatan *self-regulation* dapat dilakukan dengan bantuan intervensi teknik *cognitive-behavior modification*. Berdasarkan hasil penelitian ini akan diperoleh data baru mengenai penggunaan salah satu teknik dalam teori *cognitive-behavior modification*, yaitu



*self-instruction* sebagai intervensi untuk meningkatkan *self-regulation*, sehingga akan memperkuat asumsi pakar mengenai penggunaan teknik intervensi tersebut.

## **2. Manfaat Praktis bagi Sekolah**

Peningkatan *self-regulation* bermanfaat dalam mengatur perilaku siswa, khususnya dalam menetapkan tujuan akademik dan membantu pencapaian akademik siswa. Dari hasil penelitian ini akan diperoleh gambaran *self-regulation* siswa dan instrumen yang dikembangkan dapat digunakan dalam mengungkap tingkat *self-regulation* siswa, sehingga diharapkan dapat mempermudah layanan bimbingan dan konseling di sekolah dalam membantu siswa agar memiliki standar internal yang digunakan untuk menyeimbangkan pikiran, perasaan dan tindakan guna mencapai tujuan akademik yang adaptif. Selain itu, sekolah akan lebih memahami faktor yang berpengaruh terhadap kekuatan perilaku akademik siswa, dan pencapaian akademik siswa.

## **3. Manfaat Praktis bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian mengenai *self-regulation* telah banyak dilakukan, khususnya yang berkaitan dengan bidang akademik siswa. Kekurangan dari penelitian ini dapat dijadikan bahan penelitian berikutnya, khususnya dalam pemilihan intervensi yang lebih tepat untuk meningkatkan *self-regulation*. Penelitian untuk meningkatkan *self-regulation* siswa pada tingkatan Sekolah Menengah Atas/Sekolah Menengah Kejuruan/Madrasah Aliyah akan lebih baik apabila diberikan kepada siswa kelas X, hal ini akan lebih memiliki pengaruh positif bagi siswa dalam mencapai prestasi akademik.

## **E. Struktur Organisasi Tesis**

Struktur organisasi tesis terdiri dari 5 Bab, yaitu: Bab I Pendahuluan; Bab II Kajian Pustaka tentang Konsep Peningkatan *Self-Regulation* menggunakan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-Instruction*; Bab III Metode Penelitian; Bab IV Hasil dan Pembahasan; serta Bab V Kesimpulan dan Rekomendasi.

Bab I Pendahuluan. Pada Bab ini diuraikan mengenai inti dan arah penelitian, meliputi 1) latar belakang penelitian; 2) rumusan masalah penelitian; 3) tujuan penelitian; 4) manfaat penelitian; dan 5) struktur organisasi tesis.

Bab II Kajian Pustaka tentang Konsep Peningkatan *Self-Regulation* menggunakan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-Instruction*, yang diuraikan menjadi beberapa sub-topik, yaitu konsep *self-regulation*, *self-instruction* sebagai suatu teknik bimbingan dan konseling, bimbingan kelompok dengan *self-instruction* untuk meningkatkan *self-regulation* siswa, dan penelitian-penelitian terdahulu yang relevan dengan permasalahan penelitian.

Bab III Metode Penelitian yang terdiri dari beberapa subtopik tentang: 1) desain penelitian; 2) lokasi penelitian; 3) populasi dan sampel penelitian; 4) definisi operasional variabel; 5) proses pengembangan instrumen penelitian; 6) teknik pengumpulan data; 7) analisis data penelitian; dan 8) prosedur penelitian.

Bab IV Hasil dan Pembahasan, menguraikan hal-hal yang berkaitan dengan hasil temuan penelitian dan pembahasan hasil penelitian. Pokok bahasan yang dipaparkan pada bab ini adalah hasil penelitian dan pembahasan tentang: 1) gambaran umum *self-regulation* siswa; 2) rumusan program hipotetik bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* untuk meningkatkan *self-regulation* siswa; dan 3) perbandingan tingkat *self-regulation* siswa kelas eksperimen dengan siswa kelas kontrol setelah diberikan intervensi bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction*.

Bab V Kesimpulan dan Rekomendasi. Pada Bab ini kesimpulan disusun secara sistematis sesuai dengan pertanyaan penelitian, dan rekomendasi yang dirumuskan bagi guru Bimbingan dan Konseling serta penelitian selanjutnya.