

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Belajar merupakan aktivitas yang melibatkan fisik maupun psikis ditandai dengan adanya perubahan perilaku. Pembelajaran yang ideal merupakan pembelajaran yang mampu mendorong kreativitas anak secara keseluruhan, membuat siswa aktif, mencapai tujuan pembelajaran secara efektif dan berlangsung dalam kondisi menyenangkan. Selain itu pembelajaran ideal berarti tercapainya tujuan dari suatu pembelajaran. Adanya suatu perubahan yang terjadi akibat aktivitas yang dilakukan seseorang secara sadar dengan tujuan untuk mendapatkan sesuatu yang lebih baik dari sebelumnya merupakan hasil dari proses belajar.

Memperhatikan faktor yang mempengaruhi proses belajar harus dilakukan untuk mendapatkan hasil belajar yang diharapkan, baik faktor internal (faktor dari dalam individu) maupun faktor eksternal (faktor dari luar individu). Kesiapan merupakan faktor yang berperan dalam siswa merupakan kesediaan untuk terlibat dan hadir secara aktif dalam proses belajar. Kesiapan dalam diri siswa merupakan faktor yang berpengaruh untuk memperoleh hasil belajar yang maksimal. Kesiapan yang dimaksud yaitu kesiapan fisik maupun psikis dari individu. Guru harus benar-benar mengetahui kesiapan siswa baik fisik maupun psikis sehingga proses belajar dalam diri siswa akan berjalan dengan maksimal dan memperoleh hasil belajar yang maksimal pula.

Namun pada pelaksanaannya, kesiapan siswa yang kurang seringkali ditemukan dalam proses belajar di kelas. Ketidaksiapan siswa belajar ini ditunjukkan dengan banyaknya perilaku siswa yang muncul dan tidak berkaitan dengan proses belajar seringkali dijumpai oleh guru maupun orang tua pada kehidupan sehari-hari. Terdapat beberapa masalah perilaku siswa dalam proses belajar di kelas. Perilaku tersebut dikenal dengan istilah masalah perilaku *on-task* atau dapat disebut perilaku *off-task* (Godwin, Almeda, Petroccia, & Fisher, 2013).

Menurut Karweit & Slavin (dalam Godwin, dkk., 2016, hlm.128) kurangnya perhatian siswa (yaitu, perilaku *off-task* selama waktu pembelajaran) telah ditemukan sebagai faktor terbesar yang menyebabkan kurang efektifnya kegiatan pengajaran. Perilaku siswa yang tidak dikehendaki (*off task behavior*) di kelas seperti perilaku impulsif, tidak memperhatikan, tidak menyelesaikan tugas, meninggalkan tempat duduk, berbicara tanpa permisi, tidak mempunyai motivasi belajar, tidak siap mengikuti kegiatan di kelas, dan mengganggu. Ketidakpedulian atau perilaku *off-task* adalah tantangan serius yang dihadapi pendidik. Jika perilaku yang tidak dikehendaki ini terus menerus dilakukan oleh siswa ketika proses belajar mengajar berlangsung maka dapat mengakibatkan pada kegagalan akademik. Seperti rendahnya prestasi siswa dalam pelajaran, tinggal kelas, bahkan tidak lulus dalam ujian akhir.

Menurut Barret perilaku *off-task* yang dilakukan siswa seperti berpindah duduk, mengobrol, dan bercanda. Masalah perilaku pada kegiatan akademik disebabkan oleh ruang belajar kurang kondusif, metode pembelajaran yang digunakan kurang sesuai, teman yang mengganggu, ketidakmampuan anak dalam mengerjakan tugas, melihat atau mengetahui kelas lain yang sudah beristirahat atau pulang lebih dulu, serta kurangnya kontrol guru terhadap perilaku siswa (dalam Godwin dkk, 2013).

Penelitian Lee & Baker dkk, menunjukkan bahwa siswa menghabiskan sekitar 10% - 50% waktu belajarnya di kelas dengan perilaku *off-task*. (dalam Godwin dkk, 2013). Selanjutnya, penelitian Riyadi (2015) menunjukkan bahwa sebanyak 8% siswa gaduh dan mengobrol dengan temannya, siswa yang mengolok-olok teman sebanyak 22%, siswa yang tidak fokus pada penjelasan guru 53%, dan siswa yang suka bernyanyi di kelas 28% selama jam belajar berlangsung.

Menghilangkan semua perilaku *off-task* tidaklah mudah, mengurangi tingkat perilaku *off-task* merupakan tujuan penting yang memberikan tantangan yang disebabkan oleh perilaku *off-task* terkait dengan manajemen kelas serta memiliki potensi implikasi terhadap prestasi akademik. Menurut Robert (2001)

perilaku *off-task* bahkan telah diidentifikasi menjadi salah satu alasan siswa dirujuk untuk mengikuti sesi konseling di sekolah.

Perilaku *off-task* menurut Armbruster (2011) merupakan usaha untuk memperoleh perhatian yang dilakukan siswa. Dengan kata lain, perilaku *off-task* merupakan cara siswa menampilkan diri untuk memperoleh perhatian dari lingkungannya.

Penyebab lain munculnya perilaku *off-task* yakni, ketidakpahaman siswa tentang materi pembelajaran dan tugas yang sulit (Armbruster, 2011 dalam Widiastuti, 2017). Pendapat Moor & Sweeney (dalam Clevenger, 2008) memperkuat pernyataan tersebut, yakni menyatakan bahwa tugas yang terlalu sulit memunculkan perilaku *off-task*. Woolfolk (2009) menyatakan perilaku disruptif siswa muncul karena memperoleh tugas yang terlalu sulit. Siswa cenderung melakukan aktivitas lain untuk mengisi waktunya ketika tidak memahami tugas yang diberikan,. Aktivitas serupa juga dilakukan oleh siswa yang memperoleh pembelajaran di bawah tingkat kecerdasannya (Woolfolk, 2009). Siswa yang telah memahami pembelajaran dan merasa sudah mampu menguasai materi tersebut akan merasa bosan dan memilih untuk melakukan aktivitas lain di luar pembelajaran (berperilaku *off-task*) untuk menghilangkan kejenuhan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Guru BK di SMAN 1 Batujajar, perilaku *Off-task* menjadi permasalahan yang sering dilaporkan oleh guru mata pelajaran untuk mendapatkan penanganan dari Guru BK. Perilaku yang sering ditunjukkan oleh siswa yakni bolos saat jam-jam pelajaran tertentu, sering keluar kelas dengan ijin ke toilet dan tidak kembali ke kelas. Selain itu, tidak sedikit siswa yang tidur di kelas saat jam pelajaran berlangsung serta berbicara tanpa meminta izin terlebih dahulu terhadap guru dan di luar konteks materi pembelajaran. Bahkan beberapa perilaku *off-task* siswa cenderung mengganggu siswa lainnya yang benar-benar ingin mengikuti proses pembelajaran. Pelaksanaan layanan BK untuk menghilangkan perilaku *off-task* di sekolah hanya berpaku pada penghilangan yang sementara dengan teguran sampai dengan surat perjanjian, tanpa melihat latar

belakang siswa berperilaku *off-task*. Layanan bimbingan dan konseling di SMAN 1 Batujajar belum ada yang secara khusus dan persisi untuk benar-benar menghilangkan penyebab perilaku *off-task* siswa. Maka pada penelitian ini, akan dilaksanakan layanan bimbingan dan konseling untuk mengurangi perilaku *off-task*, dengan mengembangkan kemampuan siswa untuk mengatur perilakunya selama proses pembelajaran berlangsung.

1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah

Masalah perilaku belajar pada anak usia sekolah seringkali dijumpai oleh guru maupun orangtua pada kehidupan sehari-hari. Terdapat beberapa masalah perilaku siswa dalam proses belajar di kelas. Perilaku tersebut dikenal dengan istilah masalah perilaku *on-task* atau dapat disebut perilaku *off-task* (Godwin, Almeda, Petroccia, & Fisher, 2013).

Menurut Halimah, Bakar, Nurbaity (2020) Faktor yang dapat menyebabkan munculnya perilaku *off-task* diantaranya: minat belajar siswa yang kurang dan kurang bervariasinya strategi pembelajaran yang diberikan oleh guru menjadi gejala umum penyebab perilaku *off-task* muncul. Armbruster (2011) berpendapat bahwa ketidakpahaman siswa tentang materi pembelajaran dan tugas yang sulit yang memicu siswa berperilaku *off-task*. Memperkuat pendapat Armbruster, Moor & Sweeney menyatakan perilaku *off-task* muncul karena tugas yang terlalu sulit (Clevenger, 2008). Berdasarkan pendapat diatas, siswa akan melakukan kegiatan lain untuk mengisi waktu ketika pembelajaran berlangsung disebabkan pemberian tugas yang terlalu sulit dan siswa tidak paham dengan tugas yang diberikan.

Penelitian mengenai perilaku *off-task* yang dilakukan Baker (2004) kelas 5 sekolah menengah pertama menunjukkan dari dua sekolah yang berbeda menunjukkan sebesar 66% siswa tidak sungguh-sungguh mengikuti pembelajaran di kelas. Survei yang dilakukan oleh Zenius Education tahun 2014 mengungkapkan bahwa siswa mengaku bahwasanya hal yang dilakukan di dalam kelas selain mengikuti kegiatan belajar adalah melakukan kegiatan lain yang tidak ada

kaitannya dengan belajar. Kegiatan tersebut diantaranya mereka suka gosip dengan teman, bukan soal pelajaran. Selain bergosip, sebagian siswa mengaku tidak bisa lepas dari *smartphone*, main game, mendengarkan musik, chatting sama pacar atau teman, sampai *update status* dan foto selfie ke media sosial selama proses pembelajaran berlangsung. Bukan hanya itu, penelitian yang dilakukan oleh Resty, Thalib, Munifah (2018) menunjukkan bahwa seringkali siswa saling berbicara satu dengan yang lain ketika guru sedang mengajar, berjalan kesana kemari di dalam kelas ketika ada guru, bercerita saat jam pelajaran, tidur di dalam kelas ketika guru mengajar, tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, ada juga siswa yang hanya melamun ketika guru menjelaskan pelajaran dan perilaku menyimpang lainnya dengan kata lain perilaku *off-task* pada saat jam pembelajaran.

Menurut Baker dan Butler, yang mempengaruhi siswa berperilaku *off-task* yakni pikiran irasional sehingga menyebabkan tidak tepatnya verbalisasi diri (Dewi, 2016; Baker & Butler, 1984). Hal ini didasarkan pada pendapat Meichenbaum (dalam Baker & Butler, 1984) yang menyatakan bahwa dikarenakan pikiran irasional yang diakibatkan kesalahan dalam melakukan verbalisasi diri individu mengalami perilaku salah.

Menurut Halimah, Bakar, Nurbaity (2020) Faktor yang dapat menyebabkan munculnya perilaku *off-task* diantaranya: minat belajar siswa yang kurang dan kurang bervariasinya strategi pembelajaran yang diberikan oleh guru menjadi gejala umum penyebab perilaku *off-task* muncul. Armbruster (2011) berpendapat bahwa ketidakpahaman siswa tentang materi pembelajaran dan tugas yang sulit yang memicu siswa berperilaku *off-task*. Memperkuat pendapat Armbruster, Moor & Sweeney menyatakan perilaku *off-task* muncul karena tugas yang terlalu sulit (Clevenger, 2008). Berdasarkan pendapat diatas, siswa akan melakukan kegiatan lain untuk mengisi waktu ketika pembelajaran berlangsung disebabkan pemberian tugas yang terlalu sulit dan siswa tidak paham dengan tugas yang diberikan.

Penelitian mengenai perilaku *off-task* yang dilakukan Baker (2004) kelas 5 sekolah menengah pertama menunjukan dari dua sekolah yang berbeda

menunjukkan sebesar 66% siswa tidak sungguh-sungguh mengikuti pembelajaran di kelas. Survei yang dilakukan oleh Zenius Education tahun 2014 mengungkapkan bahwa siswa mengaku bahwasanya hal yang dilakukan di dalam kelas selain mengikuti kegiatan belajar adalah melakukan kegiatan lain yang tidak ada kaitannya dengan belajar. Kegiatan tersebut diantaranya mereka suka gosip dengan teman, bukan soal pelajaran. Selain bergosip, sebagian siswa mengaku tidak bisa lepas dari *smartphone*, main game, mendengarkan musik, chatting sama pacar atau teman, sampai *update status* dan foto selfie ke media sosial selama proses pembelajaran berlangsung. Bukan hanya itu, penelitian yang dilakukan oleh Resty, Thalib, Munifah (2018) menunjukkan bahwa seringkali siswa saling berbicara satu dengan yang lain ketika guru sedang mengajar, berjalan kesana kemari di dalam kelas ketika ada guru, bercerita saat jam pelajaran, tidur di dalam kelas ketika guru mengajar, tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, ada juga siswa yang hanya melamun ketika guru menjelaskan pelajaran dan perilaku menyimpang lainnya dengan kata lain perilaku *off-task* pada saat jam pembelajaran.

Menurut Baker dan Butler, yang mempengaruhi siswa berperilaku *off-task* yakni pikiran irasional sehingga menyebabkan tidak tepatnya verbalisasi diri (Dewi, 2016; Baker & Butler, 1984). Hal ini didasarkan pada pendapat Meichenbaum (dalam Baker & Butler, 1984) yang menyatakan bahwa dikarenakan pikiran irasional yang diakibatkan kesalahan dalam melakukan verbalisasi diri individu mengalami perilaku salah.

Hasil penelitian Winingsih (2016) menunjukkan bahwa *Direct Behavioral Consultation* (DBC) mampu untuk mengurangi perilaku *off-task* siswa terbukti dengan perilaku *off-task* tinggi pada kondisi baseline pertama dan kedua, menurun pada kondisi intervensi pertama dan kedua. selain itu, penelitian Anjani dan Tjakrawiralaksana (2019) menunjukan bahwa terdapat peningkatan durasi perilaku *on-task* saat intervensi teknik *shaping* diberikan. Dalam intervensi ini, peran besar orangtua sebagai pemberi prompt dan reinforcement agar mempermudah proses

generalisasi. Dan terbukti bahwa durasi *on-task behavior* siswa meningkat setelah teknik *shaping* diberikan.

Sementara itu, penelitian Mahanani (2017) menunjukkan bahwa metode-metode *Operant Conditioning* yang mengkombinasikan teknik *Shaping* di rumah dan teknik *Positive Reinforcement Contingencies* dengan *Continuous & Intermittent reinforcement* yang diterapkan di sekolah dapat meningkatkan perilaku *on-task* Subjek. Hasil penelitian ini didukung dengan adanya banyak bukti bahwa perhatian guru yang kontingen dapat digunakan untuk meningkatkan perilaku *on-task* murid (Hall, Lund, & Jackson, 1968; Thomas, Becker, & Armstrong, 1968, dalam Boyd, Keilbough, & Exelrod, 1981). Teknik umum yang paling banyak disebutkan dalam literatur untuk guru adalah menghadirkan perilaku *on-task* sampai meminimalkan perhatian pada perilaku *off-task* (Piper & Hahn, dalam Boyd, 1981).

Belajar adalah perubahan yang relatif permanen dalam pengetahuan atau perilaku seseorang karena pengalaman. Definisi ini memiliki tiga komponen: 1) durasi perubahan adalah jangka panjang; 2) *locus of change* adalah isi dan struktur pengetahuan dalam ingatan atau perilaku siswa; 3) Penyebab perubahan adalah pengalaman siswa di lingkungannya (Mayer, Suomala, & Shaughnessy, 2000). Ketiga komponen pembelajaran tersebut menuntut keterampilan siswa dalam mengatur dirinya sendiri. Pengaturan diri berarti mampu merencanakan, mengontrol, dan mengevaluasi diri dan ilmunya. Artinya keberhasilan akademik seorang pembelajar membutuhkan perencanaan pembelajaran yang baik dan tepat. Proses pengaturan diri untuk menetapkan suatu pikiran dan perasaan untuk mencapai suatu tujuan yang akan dicapai atau disebut juga regulasi diri. Ketika siswa memiliki regulasi diri, mereka bisa merencanakan, mengevaluasi, mengontrol dirinya, sehingga dapat menentukan keberhasilan siswa.

Pengaturan diri didefinisikan sebagai kapasitas individu untuk melakukan kontrol atas dirinya (Van Damme, Crombez, Goubert, & Eccleston, 2009). Kemampuan untuk tidak memuaskan kebutuhan dan keinginan segera sangat

adaptif dan memungkinkan orang untuk terlibat dalam perilaku yang diarahkan pada tujuan untuk membawa hasil yang diinginkan dalam jangka panjang (Baumeister, 2005; Mischel, Shoda, & Rodriguez, 1989). Orang yang mampu mengendalikan diri atas perilaku atau tindakan tertentu lebih mungkin berhasil dalam melaksanakan tindakan itu (Baumeister & Heatherton, 1996). Sebaliknya, penyimpangan dalam pengendalian diri dapat mengakibatkan ketidakmampuan untuk mematuhi perilaku dan tindakan (Baumeister & Heatherton, 1996).

Belajar pengaturan diri adalah pemikiran, perasaan, tindakan yang dimunculkan sendiri yang direncanakan dan disesuaikan secara siklus untuk mencapai tujuan pribadi (Zimmerman dalam Gredler, 2011: 445). Karena bergantung pada keyakinan dan motif individual, bukan merupakan ciri tersendiri, kemampuan mental, atau tahapan kompetensi maka disebut pengaturan diri. Pengaturan diri merupakan proses yang diarahkan sendiri belajar mengubah kemampuan mentalnya ke dalam kemampuan pengaturan yang lebih baik. Individu menentukan tujuan sendiri dan punya sumber daya untuk memilih strategi. (Zimmerman dalam Gredler, 2011: 445).

Mischel yakin bahwa manusia menggunakan strategi regulasi diri melalui tujuan yang diberikan pada diri sendiri dan konsekuensi yang dibuat sendiri individu untuk mengontrol perilaku mereka (Mischel dalam Jess Feist dan Gregory J. Feist 2013:273).

Penelitian Ahmad Makki (2012) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara SRL dan prestasi belajar. Pada pengelompokan responden berdasarkan jenis kelamin didapat kesimpulan terdapat perbedaan SRL antara siswa laki-laki dengan siswa perempuan. Sedangkan pada pengelompokan responden berdasarkan tingkatan kelas dihasilkan kesimpulan bahwa tidak ada perbedaan *signifikan* SRL antara tiap tingkatan kelas.

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan oleh Permatasari dan Nursalim (2019, hal 114) menunjukkan bahwa penerapan *self-regulation* dapat mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Selain itu penelitian Pranoto, H., Atieka, N.,

Fajarwati, R., & Septora, R. (2018) menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-regulation* terbukti efektif untuk meningkatkan motivasi belajar mahasiswa. Sejalan dengan hasil penelitian tersebut, Hijrah, Sugiyadi, dan Hadi (2018) menunjukkan tingkat motivasi belajar siswa di MTs Al Iman Kota Magelang mengalami peningkatan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self regulated learning*. Hal ini dilihat dari peningkatan hasil skala motivasi belajar sebelum dan sesudah diberi layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self regulated learning*. Mendukung pernyataan-pernyataan tersebut, penelitian Yasdar dan Mulyadi (2018) menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan berupa latihan regulasi diri kemandirian belajar Mahasiswa meningkat. Serta adanya pengaruh positif dari penerapan Teknik *Self-Regulation* memberi pengaruh positif terhadap kemandirian belajar Mahasiswa di Program Studi Bimbingan konseling.

Zimmerman (1989: 22) mengemukakan bahwa dengan regulasi diri siswa dapat diamati partisipasi aktif mereka dalam mengarahkan proses-proses metakognitif, motivasi dan perilakunya disaat mereka melakukan aktivitas. Hasil penelitian Pintrich & DeGroot(1990;65) serta VanZile-Tamsen & Livingston, (1999:72) mengungkapkan bahwa dari pada siswa yang berprestasi rendah, siswa-siswa yang berprestasi tinggi lebih sering menggunakan strategi *self-regulated*.

Berdasarkan identifikasi di atas, maka yang hendak dicari jawabannya melalui penelitian ini yaitu: “apakah penerapan strategi *self-regulation* melalui bimbingan kelompok dapat mengurangi perilaku *off-task*?”

1.3 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka pertanyaan penelitian ini yakni bagaimana efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik regulasi diri untuk mereduksi perilaku *off-task* siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Batujajar?

1.4 Tujuan Penelitian

Nunik Widiastuti, 2023

Efektivitas Strategi Regulasi Diri untuk Mengurangi Perilaku Off-Task

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

Secara umum penelitian ini berupaya untuk menguji efektifitas penerapan strategi *self-regulation* melalui bimbingan kelompok dapat mengurangi perilaku *off-task* siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Batujajar.

Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran umum mengenai perilaku *off-task* siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Batujajar sebelum dan setelah diberikan intervensi berupa bimbingan kelompok dengan menerapkan strategi regulasi diri, serta memperoleh gambaran pelaksanaan bimbingan kelompok dengan strategi regulasi diri untuk mereduksi perilaku *off-task* siswa.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan dalam pendidikan serta bimbingan dan konseling.

1. Hasil penelitian ini bagi Guru Bimbingan dan Konseling dapat digunakan sebagai acuan pengembangan program bimbingan dan konseling yang difokuskan dalam pelaksanaan layanan untuk mengurangi perilaku *off-task*.
2. Bagi peneliti selanjutnya dapat dijadikan acuan untuk mengembangkan penelitian yang berhubungan dengan cara mengurangi perilaku *off-task* guna memperkaya kajian teoritis tentang alternatif intervensi perilaku *off-task*.
3. Guru mata pelajaran hendaknya menggunakan metode pembelajaran yang menarik serta membuka kesempatan kepada siswa untuk bertanya dan menjawab dalam proses pembelajaran, sehingga siswa dapat berperan aktif dalam proses pembelajaran.