

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Regulasi diri sebuah keterampilan penting yang melibatkan kemampuan untuk mengarahkan serta tindakan seseorang. Keahlian ini sangat penting bagi setiap individu guna mencapai kualitas hidup yang berkualitas dan terarah. Self Regulation merupakan kajian mengenai bagaimana seseorang mengatur dirinya sendiri, yang berfokus pada pemahaman tentang upaya manusia dalam mencapai tujuan yang mereka hargai serta alasan di balik keberhasilan atau kegagalan mereka (Shane J. Lopez, 2009: 889).

Sikap ini mencakup beberapa poin penting terkait tahapan regulasi diri menurut Alwisol (2017: 301). Tahap pertama adalah memahami regulasi diri, yang berarti menetapkan hal yang hendak dituju. Kedua, kemampuan pengendalian lingkungan, artinya dalam regulasi diri, individu dituntut bisa mencari aktivitas yang dirasa perlu dilakukan setiap harinya. Ketiga, Mengawasi aktivitas harian melalui penyusunan rencana strategis untuk mencapai tujuan, sementara mengendalikan diri dilakukan dengan mengambil istirahat sesekali (melalui penyusunan rencana) dan Langkah selanjutnya adalah menentukan tindakan secara teratur. Keempat, kemampuan mengevaluasi perilaku sendiri. Ini melibatkan memiliki standar evaluasi sebagai alat untuk mengukut perkembangan.

Hasil observasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 9 Januari 2023 bahwa masih terdapat siswa di SMA N 1 Simanindo yang belum memaksimalkan

keterampilan self regulation mereka, terlihat dari siswa yang tidak memiliki tujuan belajar, Siswa melakukan kegiatan harian hanya karena mereka mendengar serta mengikuti teman-teman mereka di sekolah. Fenomena ini juga termanifestasi dalam kasus-kasus perilaku siswa, contohnya keterlambatan masuk sekolah, kurang fokus saat belajar, kurangnya disiplin, siswa yang tidak melengkapi atribut (topi dan dasi) saat upacara, tidak menyelesaikan tugas dengan baik, tidak sungguh-sungguh saat belajar di kelas, dan pelanggaran aturan sekolah oleh siswa. Banyak masalah yang kerap muncul pada generasi ini disebabkan oleh ketidakmampuan siswa dalam mengatur dan mengarahkan perilaku mereka.

Penelitian lain (Schunk & Cox, dalam Schunk, 2012:596) menunjukkan bahwa memberikan pengajaran tentang strategi kepada individu yang mengalami kesulitan belajar atau kesulitan dalam mempelajari keterampilan tertentu dapat meningkatkan keyakinan serta capaian diri mereka. Kemampuan regulasi diri serta motivasi dianggap sebagai faktor yang memengaruhi capaian kinerja yang diinginkan. Dari penjelasan sebelumnya, terlihat bahwa kurangnya kemampuan siswa dalam mengatur diri dapat mengakibatkan penurunan prestasi belajar mereka.

Setelah dilakukan observasi awal maka disimpulkan latar belakang masalahnya adalah Guru BK dalam memberikan layanan belum memiliki bahan ajar yang memadai terkait materi regulasi diri.

Maka dari itu, ketika seorang anak terlibat dalam kegiatan belajar, itu memicu proses penemuan ilmu pengetahuan yang pada gilirannya menghasilkan perubahan dalam perilaku mereka. Oleh karena itu, kesimpulannya adalah bahwa

siswa yang terlibat dalam kegiatan pembelajaran diharapkan mengalami perkembangan dalam segala aspeknya, seperti pengetahuan, sikap, dan keterampilan (baik kognitif, psikomotorik, maupun afektif). Melalui uraian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa bahan ajar dalam layanan konseling memiliki nilai yang sangat krusial untuk diimplementasikan. Bahan ajar yang efektif tidak hanya fokus terhadap isi pembahasan, melainkan juga memperhatikan metode pengajaran, latihan, media pembelajaran yang menarik serta teknik evaluasi,

Dengan mengacu pada konteks yang disebutkan sebelumnya, maka merasa perlu keperluan untuk melakukan penelitian dengan judul pengembangan bahan ajar keterampilan self regulation (Regulasi Diri) sebagai langkah untuk membentuk kehidupan yang berkualitas dan mandiri. Ini menjadi dasar untuk menentukan judul penelitian, yaitu **“Pengembangan Bahan Ajar *Self Regulation* Dalam Layanan Konseling Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Simanindo Tahun Ajaran 2022/2023”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari paparan latar belakang tersebut, masalah-masalah berikut dapat diidentifikasi:

1. Siswa kurang memahami tentang perlunya regulasi diri.
2. Guru BK belum memiliki bahan ajar terkait dengan materi regulasi diri.
3. Meningkatnya jumlah individu yang kurang mampu dalam regulasi diri mengakibatkan rentan terhadap pengaruh pergaulan yang tidak sehat.

1.3 Batasan Masalah

Dengan mempertimbangkan sejumlah masalah yang telah diidentifikasi, peneliti memutuskan untuk membatasi fokus penelitian pada masalah berikut:

1. Pengembangan materi pembelajaran mengenai regulasi diri (self-regulation) difokuskan pada penggunaannya dalam program konseling di lingkungan sekolah.
2. Pengembangan materi pembelajaran konseling difokuskan pada kelas X SMA Negeri 1 Simanindo pada tahun pelajaran 2022/2023.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan konteks masalah yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah yang diambil yakni: "Bagaimana bahan ajar layanan bimbingan dan konseling tentang tema regulasi diri (self-regulation) dalam layanan konseling untuk siswa kelas X di SMA Negeri 1 Simanindo pada tahun ajaran 2022/2023?"

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengembangkan bahan ajar tema regulasi diri (self-regulation) yang valid, efektif dan praktis, yang melibatkan isi, panduan, praktik, dan evaluasi dalam layanan konseling bagi siswa kelas X di SMA Negeri 1 Simanindo pada tahun ajaran 2022/2023.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, temuan dari penelitian ini memberikan manfaat yang signifikan, baik dalam praktik ataupun teori, yaitu:

1.6.1 Manfaat Teoritis

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan, khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling, yaitu penguatan karakter regulasi diri (*self regulation*) melalui pengembangan bahan ajar konseling sesuai dengan SKKPD bimbingan konseling
- 2) Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan informasi serta hasanah keilmuan di bidang bimbingan dan konseling, khususnya mengenai pengembangan bahan ajar dalam layanan konseling dengan tema regulasi diri.

1.6.2 Manfaat Praktis

- 1) Bagi Sekolah
Harapannya, penelitian ini akan menyumbangkan kontribusi berharga bagi instansi yang terlibat dan dapat digunakan menjadi sumber ide dan informasi untuk meningkatkan keterampilan regulasi diri siswa.
- 2) Bagi Guru BK
Bahan pembelajaran ini dapat menjadi sumber belajar yang berguna dalam era pandemi COVID-19 guna meraih ketercapaian pertumbuhan siswa yang optimal, sesuai dengan Pedoman Operasional Bimbingan dan Konseling yang mengikuti Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik.
- 3) Bagi Peserta Didik
Bagi peserta didik mampu menambah pengetahuan dan pemahaman

terkait pentingnya penerapan dan penguatan karakter keterampilan regulasi diri (*self regulation*) dalam kehidupan.

4) Bagi Peneliti

Membantu mengembangkan kemampuan penalaran, pembentukan mindset yang dinamis, dan menunjukkan kemampuan peneliti saat mengaplikasikan pengetahuan yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas akhir.

