

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Regulasi diri (*Self Regulation*), merupakan sebuah kebijaksanaan yang terpenting dalam mengacu pada cara mengontrol dan mengarahkan tindakan mereka sendiri. Inilah keahlian yang perlu dimiliki oleh setiap orang agar bisa memiliki kualitas hidup yang terarah dan baik. *Self regulation* atau pengaturan diri adalah studi tentang pengaturan diri berkaitan dengan pemahaman bagaimana orang-orang berusaha mencapai tujuan yang dihargai dan mengapa mereka berhasil atau gagal (Shane J. lopez. 2009 : 889).

Sikap ini meliputi beberapa point penting yang berkaitan dengan tahap-tahap regulasi diri menurut Alwisol (2017: 301) yaitu pertama, memahami *self regulation* maksudnya menentukan sebuah target dan memiliki tujuan hidup. Kedua, mampu mengendalikan lingkungan, maksudnya dalam *self regulation* siswa harus mampu menentukan kegiatan yang diprioritaskan tiap harinya. Sama halnya dengan menyadari bahwa kitalah yang menjadi sutradara terhadap diri kita sendiri. Banyak orang yg tidak menyadari kenyataan sederhana ini. Mereka tidak sadar bahwa mereka bisa mengatur diri sendiri dan lalu memilih untuk mengikuti lingkungannya. Orang yang seperti ini akan bergerak ke mana angin bertiup. Mereka diatur dan dikendalikan oleh lingkungannya dan orang-orang terdekatnya.

Ketiga, memonitor (memantau kegiatan sehari-hari) dengan cara membuat rencana strategi untuk mencapai tujuan, cara mengendalikan diri adalah dengan mengambil jeda sejenak (menulis rencana) kemudian memilih tindakan secara terjadwal.

Keempat, mampu menilai tingkah laku diri. memiliki standar evaluasi "tolak ukur" untuk mengukur kemajuan.

Berdasarkan penelitian terdahulu dan lapangan bahwa masih ada siswa yang kurang memiliki keterampilan self regulation. Sumarwiyah, Dkk (2018 : 221), mengungkapkan masih terdapat siswa-siswa yang belum memaksimalkan keterampilan self regulationnya, Berbagai permasalahan yang sering muncul dalam generasi ini banyak diakibatkan oleh ketidakmampuan seseorang dalam mengontrol dan mengarahkan tindakan mereka.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh Dewi dkk (2018) mengenai penelitian keterampilan hidup termasuk keterampilan yang kurang dimiliki siswa adalah keterampilan dalam regulasi diri, masih ada siswa yang belum memiliki keterampilan mengatur diri yang baik seperti kurang bisa menghadapi permasalahan internal maupun eksternal. Adapun tingkahlaku siswa yang kurang memiliki keterampilan mengatur diri ini adalah banyak diantara siswa-siswi tersebut yang motivasi awal menempuh pendidikan dan menjalani rutinitas mereka sehari-hari karena mengikuti dan mendengarkan temannya disekolah tersebut.

Penelitian lain (Schunk & Cox dalam Schunk, 2012:596) menunjukkan bahwa mengajarkan strategi pada anak yang memiliki kesulitan belajar dan anak-anak yang menghadapi kesulitan mempelajari kemampuannya dibidang tertentu, akan meningkatkan efikasi-diri dan pencapaian. Motivasi dan kemampuan *self regulation* dianggap sebagai penyebab dalam kinerja pencapaian yang dituju.

Berdasarkan penjelasan diatas sebelumnya terlihat bahwa rendahnya kualitas pengaturan diri siswa dapat menyebabkan rendahnya pencapaian prestasi belajar bagi siswa.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK SMP Negeri 2 Gebang Tahun Ajaran 2019/2020. Pada tanggal 10 April 2020 siswa disekolah memiliki kendala yaitu belum mampu dalam mengatur dirinya sendiri termasuk pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Gebang yang dikategorikan rendah. Hal itu dikarenakan siswa yang bermasalah hingga mendapatkan panggilan orang tua datang ke sekolah, dan yang disampaikan orang tua mereka yaitu mengeluh karena anaknya sering keasikan bermain game bersama teman onlinenya (hingga lupa waktu) sampai larut malam bahkan sampai jam 3 pagi, hal ini juga terlihat dari berbagai kasus siswa seperti terlambat sekolah, kurang disiplin, tidak fokus belajar di sekolah, siswa yang tidak menggunakan perlengkapan atribut sekolah seperti topi dan dasi saat upacara. siswa yang sering tidak mengerjakan tugas, lebih banyak bermain dari pada belajar, kemudian ada siswa yang melanggar tata tertib sekolah.

Dapat disimpulkan dari hasil terdahulu dan wawancara bahwa masih ada siswa yang kurang memiliki keterampilan *self regulation*. Semua itu karena siswa belum bisa mengatur dirinya sebaik mungkin, dan belum terampil dalam mengelola kegiatan dengan tepat. Guru BK juga mengungkapkan bahwa disekolah SMP Negeri 2 Gebang belum ada suatu media alat pendukung bahan ajar yang mempermudah Guru BK dalam mencegah atau mengatasi masalah regulasi diri (*self regulation*) tersebut.

Menurut Masril (2015:2) Maju atau tidaknya suatu negara atau bangsa bukan ditentukan oleh kekayaan alamnya melainkan oleh pendidikan yang berkualitas dari masyarakatnya. Salah satu delapan dimensi yang terkandung dalam konsepsi pendidikan pada pasal 1 ayat (1) UUSPN tersebut adalah kemampuan *pengendalian diri* yang dalam bahasa psikologi disebut *self regulation*. Artinya, selain memiliki

pengetahuan dan keterampilan tentang materi-materi pembelajaran, namun juga perlu memiliki kemampuan mental dalam *self regulation* atau regulasi diri sesuai dengan tingkat tugas perkembangannya.

Disinilah layanan konseling dibutuhkan dalam membantu menyelesaikan permasalahan siswa dan dengan adanya peran guru bimbingan dan konseling dapat membantu serta membimbing siswa dalam menyusun perencanaan kehidupan secara lebih bermakna, mengangkat harkat dan martabat diri dalam hidup bermasyarakat, yang dikembangkan dalam layanan konseling yaitu layanan penguasaan konten untuk melatih keterampilan mengatur diri siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Gebang.

Dalam penelitian ini, peneliti mencoba mengembangkan bahan ajar berupa materi, latihan, instrumen, media dan penilaian keterampilan *self regulation*. Hal ini dikembangkan pada saat melakukan layanan konseling dalam layanan penguasaan konten kemudian bahan ajar ini diberikan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Gebang untuk melatih keterampilan mengatur diri yang berkualitas dikehidupannya sehari-hari. Kelebihan dari bahan ajar adalah kegiatan pembelajaran jadi lebih menarik, siswa lebih banyak mendapatkan kesempatan untuk mengetahui dan melatih secara mandiri dengan bimbingan guru, dan siswa mendapatkan kemudahan dalam mempelajari setiap kompetensi yang harus dikuasai. Atas dasar pertimbangan yang matang, maka dengan ini peneliti memilih untuk mengangkat pembahasan keterampilan *self regulation* guna membentuk hidup yang terarah, berkualitas dan mandiri melalui bahan ajar dalam layanan konseling. Dimana bahan ajar adalah penyediaan sistem lingkungan yang mengakibatkan terjadinya proses belajar pada diri siswa.

Menurut Slameto dalam Hamdani (2011: 20) belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Dalam Undang Undang No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional pasal 1 ayat 20 dinyatakan bahwa pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.

Menurut Widodo dan Jasmadi dalam Lestari (2013:1), dalam jenis-jenis sumber belajar salah satunya adalah bahan pembelajaran. Bahan pembelajaran adalah bahan-bahan atau materi pembelajaran yang disusun secara sistematis, yang digunakan guru atau peserta didik dalam proses pembelajaran. Bahan pembelajaran adalah seperangkat sarana atau alat pembelajaran yang berisikan materi pembelajaran, metode, batasan-batasan, dan cara mengevaluasi yang didesain secara sistematis dan menarik dalam rangka mencapai tujuan yang diharapkan, yaitu mencapai kompetensi atau subkompetensi dengan segala kompleksitasnya.

Dengan demikian apabila seorang anak melaksanakan kegiatan belajar (pembelajaran), maka terjadi proses pencarian ilmu pengetahuan, yang menyebabkan terjadinya perubahan tingkah laku. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa siswa yang melaksanakan kegiatan pembelajaran diharapkan memiliki perubahan dalam dirinya. Perubahan tersebut meliputi aspek sikap, pengetahuan, serta keterampilan (afektif, kognitif, dan psikomotorik).

Dari pernyataan diatas, maka bahan ajar dalam layanan konseling itu sangatlah penting untuk diterapkan karena bahan ajar yang baik, tidak hanya

berorientasi pada materi saja akan tetapi latihan, metode, penilaian dan media yang menarik.

Dalam uraian latar belakang diatas, peneliti merasa penting untuk melakukan suatu penelitian yang mengenai masalah keterampilan self regulation (Regulasi Diri) guna membentuk hidup yang berkualitas dan mandiri, yaitu mengangkat judul penelitian **“Pengembangan Bahan Ajar *Self Regulation* Dalam Layanan Konseling Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Gebang Tahun Ajaran 2019 / 2020”**.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka dapat di identifikasikan masalah-maslah sebagai berikut:

1. Siswa sulit untuk mengatur dirinya sendiri, guna membentuk hidup yang lebih berkualitas dan mandiri.
2. Pengaturan diri cenderung tidak dihasilkan dari komitmen dirinya sendiri melainkan terkontaminasi dengan teman dan lebih mempercayai lingkungan luarnya.
3. Semakin maraknya individu yang tidak bisa terampil mengatur dirinya sehingga terkontaminasi terhadap pergaulan yang berbau negatif.

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan beberapa masalah yang telah teridentifikasi diatas serta mengingat keterbatasan waktu, pikiran, tenaga, dan menghindari kesalah pahaman

maka dari itu peneliti membatasi masalah dengan memfokuskan pada masalah berikut :

1. Pengembangan bahan ajar self regulation dibatasi untuk program konseling disekolah.
2. Pengembangan bahan ajar konseling dibatasi untuk kelas VIII SMP Negeri 2 Gebang Tahun Ajaran 2019 / 2020.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan pada latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut “Bagaimana bahan ajar self regulation dalam konseling pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Gebang Tahun Ajaran 2019 / 2020?” Selanjutnya dirumuskan dengan tujuan khusus:

1. Bagaimana materi keterampilan self regulation dalam konseling pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Gebang Tahun Ajaran 2019 / 2020?
2. Bagaimana instrumen pengukuran keterampilan self regulation dalam konseling pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Gebang Tahun Ajaran 2019 / 2020?
3. Bagaimana media keterampilan self regulation dalam konseling pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Gebang Tahun Ajaran 2019 / 2020?
4. Bagaimana mengevaluasi keterampilan self regulation dalam konseling pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Gebang Tahun Ajaran 2019 / 2020?

1.5. Tujuan Penelitian

Berkaitan dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah : “Menghasilkan bahan ajar *self regulation* yang efektif berupa materi, metode, petunjuk, latihan, dan penilaian dalam layanan konseling Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Gebang Tahun Ajaran 2019 / 2020”.

1.6. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian yang ingin dicapai, hasil penelitian ini memiliki manfaat baik secara praktis maupun teoritis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini bermanfaat dalam hal memberikan masukan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dibidang pendidikan khususnya bidang Bimbingan dan Konseling yang berkaitan dengan keterampilan dalam pengaturan diri dalam bidang yang sama untuk dapat mengembangkan penelitian dimasa yang akan datang.
- b. Menjadi sumber referensi dibidang ilmu pengetahuan khususnya dibidang pendidikan yang berkaitan dengan pengembangan bahan pembelajaran konseling.

2. Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis dari penelitian ini adalah :

a. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang baik pada sekolah yang bersangkutan dan bisa dimanfaatkan sebagai suatu

sumbangan pemikiran serta informasi untuk mengembangkan keterampilan dalam keterampilan self regulation siswa.

b. Bagi Guru BK

Dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran di era pandemic-19 untuk mencapai tugas perkembangan optimal siswa. Sesuai dengan Standard Operasional Bimbingan Konseling yang disebut Standard Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD)

c. Bagi Peserta Didik

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan peserta didik sebagai acuan mengembangkan terampilan dalam Self Regulation dengan baik.

d. Bagi Peneliti

Dapat mengembangkan penalaran, membentuk pola pikir yang dinamis, sekaligus mengetahui kemampuan peneliti dalam menerapkan ilmu yang diketahui dalam rangka penyelesaian tugas akhir.