

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pelaksanaan pendidikan di Indonesia merupakan suatu hal yang penting, sehingga pemerintah senantiasa menyusun sistem pendidikan menjadi lebih baik, sesuai dengan kebutuhan dan perkembangan zaman. Proses pendidikan ini dilaksanakan melalui berbagai pembelajaran yang terlaksana, proses belajar mengajar sendiri dimaksudkan untuk membantu siswa mengenali, mengidentifikasi, memahami dan mengembangkan potensi diri dengan optimal.

Proses belajar mengajar di sekolah memiliki aturan dan pelaksanaan yang ketat, hal ini dimaksudkan untuk membentuk kebiasaan baik. Namun, dalam prosesnya ditemukan suatu kebiasaan yang belajar yang buruk di lingkungan siswa. Kebiasaan belajar yang buruk ini ditunjukkan dari beberapa perilaku seperti penundaan pengerjaan tugas sehingga menghambat perkembangan siswa baik secara akademik maupun pada perkembangan kognitif lain.

Kebiasaan belajar yang buruk terjadi tidak hanya dikarenakan manajemen waktu yang buruk, tetapi juga berkaitan dengan interaksi antara komponen perilaku, kognitif dan afeksi pelaku, (Solomon dan Rothblum 1984:503).

Pra-penelitian yang dilaksanakan peneliti di beberapa siswa kelas

VIII MTSN 8 Muaro Jambi juga mendukung pendapat diatas, narasumber (siswa) menjelaskan bahwa tugas yang diberikan merupakan sesuatu yang merepotkan, serta tidak memunculkan motivasi untuk belajar, hasilnya 5 dari 8 siswa yang diwawancarai mengaku setuju bahwa penundaan tugas merupakan suatu perilaku yang disengaja serta menyebutkan bahwa kebiasaan belajar yang cenderung buruk tidak peduli apabila mendapat hukuman karena telat mengerjakan tugas. Pra-penelitian yang dilakukan dengan mewawancarai guru BK dan guru mata pelajaran menyatakan bahwa siswa pada saat ini cenderung tidak menganggap penting menurunnya kebiasaan belajar yang dimiliki. Ketidakpedulian ini menimbulkan pengaruh yang signifikan terhadap nilai-nilai akademik dan tidak tercapainya perkembangan potensi diri.

Bimbingan dan Konseling sebagai salah satu unsur dalam pendidikan yang bertujuan untuk membantu siswa mencapai tugas-tugas perkembangan optimal memiliki peran penting dalam mengubah perilaku tersebut. Melalui layanan bimbingan dan konseling, guru BK mewujudkan diri membantu siswa mengenali dirinya dan hambatan yang muncul untuk dapat menyelesaikan hambatan tersebut.

Pelayanan bimbingan dan konseling menggunakan berbagai teknik/pendekatan salah satu pendekatan yang efektif dalam menekan perubahan perilaku adalah pendekatan behavior. Melalui

pendekatan behavior, perubahan perilaku dapat diamati, dinilai dan diukur secara kongkret dalam proses belajar. Perubahan perilaku terjadi apabila telah melewati serangkaian proses pemberian rangsangan atau stimulus. Target sasaran perilaku dalam pendekatan behavioristik adalah kontrol diri dalam pengambilan keputusan. Adapun satu teknik yang digunakan dalam pendekatan behavior adalah teknik pengelolaan diri.

Pengelolaan diri melibatkan langsung siswa dalam mengontrol perilaku yang akan diubah dalam bentuk pemantauan diri. Dengan melibatkan langsung individu dalam mengelola perilakunya sendiri diharapkan pengelolaan waktu belajar siswa akan menjadi lebih baik. Keefektifan sebuah teknik perlu diuji cobakan pada sebuah kondisi yang dapat diukur perubahan atau perbedaan dari kondisi sebelumnya. Oleh karena itu, dalam suatu penelitian teknik pengelolaan diri diberikan untuk mengurangi perilaku kebiasaan belajar yang buruk pada siswa (Komalasari, dkk. 2011: 180)..

Bentuk pengelolaan diri yang terjadi ketika seseorang terlibat dalam perilaku pada suatu waktu untuk mengontrol terjadinya perilaku target dikemudian waktu (Corey,2013:265). Sebuah program pengelolaan diri harus memiliki tujuan untuk perubahan perilaku dalam rangka mempertahankan efek treatment setelah program telah selesai dilaksanakan (W. Effing,et,al.2012:33). Dengan demikian pengelolaan diri harus memiliki efek terhadap perilaku selanjutnya

dan tidak hanya berlaku pada waktu tertentu saja. Pendekatan pengelolaan diri dipandang cukup baik untuk memfasilitasi masalah perilaku belajar siswa. Teknik ini efektif dalam perubahan perilaku dimana prosedur tersebut individu yang mengatur dirinya sendiri.

Berdasarkan uraian yang telah disampaikan diatas, maka dalam penelitian ini, peneliti menggunakan layanan penguasaan konten dengan teknik pengelolaan diri. Pemilihan ini didasarkan pada kebutuhan untuk mengurangi perilaku-perilaku kebiasaan belajar yang buruk. Dengan layanan tersebut diharapkan mampu memunculkan perubahan-perubahan perilaku yang lebih *adaptive* terkait dengan prokrastinasi akademik. Pengelolaan diri digunakan untuk mengamati perilaku dalam berinteraksi dan menghadapi suatu kondisi di lingkungan tertentu. Pengelolaan diri menjadi dasar pelaksanaan treatment utama yang diberikan untuk siswa.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengangkat judul **“Efektivitas Teknik Pengelolaan Diri Pada Layanan Penguasaan Konten Untuk Mengurangi Kebiasaan Belajar Yang Buruk Pada Siswa Di MTSN 8 Muaro Jambi”**.

B. Batasan Masalah

Pelaksanaan penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti haruslah memiliki batasan-batasan masalah yang jelas, hal ini untuk menghindari cakupan dalam penelitian yang terlalu luas. Pelaksanaan

penelitian ini akan dibatasi sebagai berikut :

1. Perilaku kebiasaan belajar yang buruk dalam penelitian ini akan terfokus pada sikap penundaan pengerjaan tugas yang dilakukan siswa. Penundaan tugas yang dimaksud adalah pekerjaan rumah maupun tugas-tugas yang diberikan oleh guru untuk dikerjakan sesuai sekolah.
2. Treatment (perlakuan) yang diberikan oleh peneliti kepada siswa adalah Layanan Penguasaan Konten, menggunakan teknik pengelolaan diri.
3. Pelaksanaan penelitian akan dilaksanakan di MTS N 8 Muaro Jambi, pada siswa di kelas VIII (B) tahun ajaran 2024/2025 yang telah dipilih sesuai dengan kebutuhan penelitian.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat diambil rumusan masalah penelitian yaitu :

1. Seberapa besar tingkat kebiasaan belajar yang buruk pada siswa di MTS N 8 Muaro Jambi pada *pretest*?
2. Seberapa besar tingkat kebiasaan belajar yang buruk pada siswa di MTS N 8 Muaro Jambi pada *posttest*?
3. Apakah terdapat perbedaan tingkat kebiasaan belajar yang buruk pada siswa di MTS N 8 Muaro Jambi saat setelah diberi tindakan *pretest dan posttest*?

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian adalah untuk :

1. Mengetahui dan memahami besaran pada pretest dengan tingkat kebiasaan belajar yang buruk di MTS N 8 Muaro Jambi
2. Mengetahui dan memahami besaran pada posttest dengan tingkat kebiasaan belajar yang buruk di MTS N 8 Muaro Jambi
3. Mengetahui perbedaan tingkat kebiasaan belajar yang buruk di MTSN 8 Muaro Jambi setelah diberikan tindakan *pretest dan posttest*.

E. Manfaat Penelitian

Hasil Penelitian

ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian ilmu bimbingan dan konseling khususnya teknik Pengelolaan Diri dalam mencegah dan mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru

Bimbingan dan Konseling dapat menjadi pemahaman dan pertimbangan guru bimbingan dan konseling dalam melaksanakan bimbingan kelompok untuk mengurangi

perilaku kebiasaan belajar yang buruk dalam diri siswa.

b. Bagi Peneliti

Penulis melalui penulisan skripsi ini mendapatkan banyak pengalaman baru yang lebih nyata apabila dibandingkan dengan pembelajaran yang telah penulis terima hingga saat ini. Karya ini juga merupakan wadah penulis memahami dan menambah pengetahuan baru akan kebiasaan belajar yang mungkin ada di kehidupan siswa.

F. Hipotesis Penelitian

Adapun hipotesis yang ditetapkan sementara pada penelitian ini adalah yakni : “Terdapat perubahan tingkat kebiasaan belajar yang buruk setelah dilaksanakan teknik pengelolaan diri pada siswa melalui layanan penguasaan konten”

G. Definisi Operasional

1. Pengelolaan diri yang dimaksud adalah suatu proses dimana seseorang mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan cara pemantauan diri yang diarahkan.
2. Kebiasaan belajar yang buruk yaitu kecenderungan untuk menunda sesuatu yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Menurut peneliti definisi kebiasaan belajar yang buruk dipakai dalam menjelaskan akan terjadinya kecenderungan dalam penyelesaian atas pekerjaan berupa tugas atau tindakan yang dilakukan secara terus menerus.

H. Kerangka Konseptual

Lingkungan dan sikap yang menyetujui atau menolak mempengaruhi pembentukan kebiasaan, begitu juga disiplin dan pendidikan sangat mempengaruhi pembentukan sikap.

