

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sekolah merupakan suatu prasarana utama yang digunakan siswa untuk mengasah dan mengembangkan kemampuan yang dimiliki oleh setiap siswa dalam berbagai bidang. Siswa memerlukan strategi agar bisa mengatur dan mengelola dirinya dengan baik terutama dalam hal belajar agar mengasah kemampuan yang mereka miliki. Sehingga nantinya siswa mampu mengendalikan dirinya guna membuat proporsi prioritas dalam kegiatannya sehari-hari, yang dimana siswa tahu apa yang harus mereka prioritaskan terlebih dahulu sebagai seorang pelajar untuk menghasilkan pribadi yang unggul.

Jenjang Sekolah Menengah Kejuruan merupakan siswa yang mulai memasuki masa remaja, yang akan mengalami suatu proses tumbuh dan berkembang baik dari segi fisik maupun mentalnya, kurang lebihnya akan mempengaruhi aktivitas belajarnya di sekolah. Dengan kata lain apabila siswa tidak mampu mengelola kegiatan dalam segi waktu maka itu semua akan menimbulkan sebuah masalah belajar. Sebagian siswa tidak terbiasa dengan membuat jadwal belajar harian dan melaksanakannya. hal ini menunjukkan buruknya pembagian waktu siswa. Fenomena ini merupakan gambaran rendahnya pengelolaan diri atau *self management* siswa.

Self management adalah suatu proses atau kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu untuk mengendalikan diri mereka dalam melakukan suatu tindakan

baik yang sedang dilakukan maupun yang hendak dilakukan. *Self management* membantu individu dalam mengelola aktivitasnya sehari-hari agar lebih terencana dan tertata secara baik. Jika *self management* seseorang rendah akan berpengaruh terhadap segala aktivitasnya, karena mereka akan cenderung bingung dalam memilah setiap kegiatan yang belum terencana. Rendahnya *self management* juga menandakan seseorang tidak memiliki tujuan dalam hidup yang pasti. *Self-management* bertujuan untuk mengajarkan kepada pelajar bagaimana cara mengelola proses pembelajarannya atau memaksimalkan kemampuan yang dimiliki. Siswa seharusnya dapat berfikir bagaimana mengobservasi perilakunya dan bagaimana mengevaluasi perilakunya tersebut. Siswa harus belajar untuk membuat keputusan dari pilihan yang ada. Penerapan *self-management* dapat meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan pada pelajar yang kurang bisa mengambil keputusan (dalam Ginting, 2012).

Gie menyatakan *self management* berarti mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna (Liong, 2018:78). Mengemukakan bahwa setiap orang perlu menetapkan tujuan yang jelas dan spesifik untuk meningkatkan kinerja mereka. Tujuan yang spesifik dapat membantu seseorang dalam memfokuskan perhatian dan usahanya, serta meningkatkan motivasi dan kinerja dalam mencapai tujuan tersebut (Dembo, 2015). Menyatakan *self-management* dalam belajar adalah suatu strategi pembelajaran yang digunakan oleh peserta didik untuk mengontrol faktor-faktor yang mempengaruhi pembelajarannya.

Hal ini berkaitan dengan masalah pengontrolan tugas yang meliputi bagaimana cara untuk mencapai tujuan belajar dan bagaimana mengatur hasil dan dukungan dari belajar. Richard H. Dembo menjelaskan bahwa untuk menjadi peserta didik yang berhasil bukanlah sesuatu yang gampang. Peserta didik harus memiliki keefektifan yang lebih dan belajar dengan strategi yang benar dan tekun dalam meningkatkan pengetahuannya, dapat memotivasi dirinya sendiri dan dapat memonitori dan mengubah perilaku mereka ketika proses pembelajaran itu terjadi. Seperti musisi, penari ataupun pemain golf tidak dapat berhasil apabila mereka tidak mempraktekkannya, terlepas dari membaca ataupun mendengarkan dasar-dasar dan tehnik-tehnik khusus dalam kelas (Dembo, 2015). Agar mencapai keberhasilan dan kesuksesan, peserta didik harus mampu mengatur dirinya dalam belajar untuk memenuhi tuntutan yang ada agar bisa menjadi peserta didik yang berhasil dalam pendidikannya. Pengaturan diri dalam hal akademis ini disebut dengan *self management* dalam belajar.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa siswa yang mampu memanajemen dirinya dalam belajar dengan baik, akan memperoleh hasil belajar yang baik, sebaliknya jika tidak efektif memanajemen diri dalam belajar maka setiap kekurangan yang dimiliki akan berdampak semakin buruk. Setiap siswa harus memiliki manajemen diri yang memadai khususnya dalam belajar karena seorang siswa yang mampu memanajemen dirinya akan membuat hidupnya semakin efektif. Hidup yang efektif dinilai ketika siswa mampu mengendalikan pikiran, perasaan, mengetahui prioritas yang harus diutamakan dalam hidupnya dan langkah dalam menjalani kehidupannya.

Berdasarkan observasi awal yang dilaksanakan oleh penulis saat berlangsungnya kegiatan magang di SMK Negeri 3 Singaraja selama kurun waktu kurang lebih 5 bulan (12 Agustus -16 Desember 2022). Pada saat itu penulis mengobservasi keadaan di ruang BK ketika jam bel masuk sekolah sudah berdering dan terlihat banyak siswa yang datang terlambat. Dari data buku keterlambatan terdapat 23 siswa yang masuk ruang BK karena terlambat datang ke sekolah, sedangkan guru yang akan mengajar mereka sudah berada di kelas. Kemudian penulis melakukan wawancara kepada siswa kelas XI yang terdapat dicatatan buku keterlambatan selama satu minggu dan alasan yang diberikan mereka adalah tidur larut malam karena keasikan bermain sehingga terlambat bangun, bingung mencari seragam sekolah karena tidak mempersiapkan dari semalam, lupa menyetel alarm, sudah bangun namun tidur lagi. Hasil wawancara tersebut, didukung juga dengan adanya hasil dari observasi yang diamati penulis saat jam pembelajaran, terdapat siswa yang dihukum di luar kelas karena tidak mengerjakan tugas yang diberikan, dengan alasan bermain dengan teman sampai larut malam sehingga tidak ada waktu mengerjakan tugas, kelelahan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, tidak ada motivasi dari dalam diri ataupun dorongan orang tua untuk mengerjakan tugas, terjadinya faktor tersebut dilandaskan dengan adanya distorsi belajar yang salah dari pola berpikir siswa tentang pemahaman pentingnya penerapan *self management* dalam belajar . Permasalahan ini mengakibatkan hasil belajar siswa menjadi menurun. Dari pengamatan ini penulis melakukan evaluasi hasil data asesmen di sekolah yang menunjukkan bahwa 56% siswa memiliki permasalahan *self management* dalam belajar.

Berdasarkan fenomena, hasil penelitian dan studi pendahuluan, mengenai pengelolaan diri (*self management*), terutama pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan yang bisa dikategorikan sebagai masa remaja pertengahan, rentan mengalami permasalahan pengelolaan diri yang diakibatkan oleh situasi dan kondisi di lingkungan, maupun masa transisi yang sedang dialaminya, pemberian intervensi, harus dilakukan untuk menghindari permasalahan yang lebih kompleks. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat siswa kelas XI yang belum mampu memanfaatkan waktu luang, mengatur waktu belajar yang mereka punya, memotivasi diri, hal ini disebabkan karena minimnya pemahaman siswa kelas XI tentang pentingnya penerapan *self management* dalam belajar, sehingga mereka mudah tergoyahkan untuk menghabiskan waktu mereka dengan kegiatan-kegiatan yang kurang bermanfaat. Dalam permasalahan ini siswa kelas XI yang belum mampu memajemen diri (*Self-management*), tentu berhubungan dengan pengendalian diri siswa yang masih rendah.

Dalam hal ini guru BK mempunyai peranan yang sangat penting untuk meningkatkan *self-management* siswa kelas XI dalam belajar, juga memiliki peranan yang sangat penting untuk perkembangan yang optimal bagi siswa kelas XI. Upaya yang telah dilakukan sekolah untuk mengetahui perkembangan siswa kelas XI adalah dengan melakukan asesmen diagnostik untuk mengetahui kelemahan yang dimiliki siswa dalam belajar. Berdasarkan dari hasil asesmen diagnostik siswa kelas XI didapatkan data bahwa permasalahan tentang diri pribadi siswa berada pada tingkat kedua terbesar dengan hasil tingkat persen 18%. Penanganan yang telah dilakukan guru BK di SMK Negeri 3 Singaraja pada peserta didik yang bermasalah adalah memberikan nasehat, memberikan sanksi

atau hukuman dan bahkan sampai pemanggilan orang tua kesekolah. Tetapi tidak ada perubahan dari tindakan, dalam penanganan guru BK masih memiliki kendala untuk melaksanakan layanan tentang *self management* seperti kurangnya pemberian layanan konseling kelompok untuk memecahkan permasalahan yang dimiliki siswa, dan tidak adanya buku panduan sebagai pedoman dalam meningkatkan *self management* pada siswa. Oleh karena itu, tentu sangat diperlukan beberapa pedoman yang bisa digunakan sebagai acuan guru BK dalam melaksanakan tugasnya di sekolah. Salah satu model konseling yang bisa diterapkan untuk meningkatkan *self management* dalam belajar pada siswa adalah konseling kelompok kognitif behaviorial (CBT).

Konseling kelompok merupakan sebuah layanan yang diberikan oleh konselor atau guru BK kepada siswa untuk membantu memecahkan suatu permasalahan yang dimiliki oleh siswa secara kelompok, baik permasalahan pribadi, sosial, belajar, maupun karir, juga memberikan informasi agar siswa mampu menyusun rencana, mengambil keputusan yang tepat dalam memperbaiki dan mengembangkan pemahaman terhadap diri sendiri, orang lain dan juga lingkungannya untuk menunjang terbentuknya pribadi siswa yang lebih efektif. Layanan konseling kelompok sangat tepat bagi kalangan remaja karena memberikan siswa kesempatan untuk bisa menyampaikan gagasan, perasaan, melepaskan keraguan diri, permasalahan dan pada kenyataannya mereka senang berbagi pengalaman dan menceritakan keluhan kesah pada teman sebayanya sehingga dalam konseling kelompok siswa akan terlatih untuk memiliki inisiatif dan belajar memutuskan permasalahan belajar yang sedang dihadapi secara bersama-sama dengan anggota kelompoknya.

Layanan konseling kelompok ialah upaya dorongan yang dilakukan oleh ahli untuk bisa membongkar permasalahan siswa dengan menggunakan dinamika kelompok. konseling kelompok adalah usaha pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada orang-orang yang membutuhkan untuk mengentaskan masalah yang sedang dihadapinya dalam suasana kelompok (Prayitno; et al., 2017;307). Dalam upaya untuk meningkatkan *self management* dalam belajar siswa guru BK memerlukan pendekatan. konseling pendekatan CBT adalah konseling yang berfokus pada wawasan yang menekankan pada proses untuk mengubah pikiran negative dan keyakinan maladaptive yang dimiliki individu. Inti dari pendekatan CBT dalam konseling didasarkan pada alasan teoritis mengenai cara manusia merasa dan berperilaku, dengan cara pandang dan berdasarkan pengalaman mereka sendiri.

Menurut Dharsana “kognitif behavioral adalah suatu teori secara menyeluruh dan juga suatu usaha berdasarkan percobaan untuk menjelaskan prinsip dan kaidah-kaidah bagaimana tingkah laku manusia dipelajari melalui respon-respon sebelum tingkah laku muncul yang diyakini oleh konseli dan sebagai sebab dari munculnya perilaku baru (dalam Padmi, 2017). Menurut Corey konseling pendekatan CBT adalah konseling yang berfokus pada wawasan yang menekankan pada proses untuk mengubah pikiran negative dan keyakinan maladaptive yang dimiliki individu (dalam Jabbar et al., 2019). CBT berpusat pada ide bahwa seorang individu mampu mengubah kognitif dan karenanya mengubah dampak pemikiran pada kesejahteraan kognitif individu. Proses konseling dengan cara memahami individu di dasarkan pada rekonstruksi kognitif

yang menyimpang, keyakinan konseli untuk membawa perubahan emosi dan strategi perilaku ke arah yang lebih baik.

Beberapa penelitian yang ditemukan mengenai konseling kelompok kognitif behavior yang efektif digunakan untuk mengembangkan *Selfmanagement* diantaranya yaitu penelitian oleh Aris Handoko (2013) dan penelitian oleh Sarifah Aisyah (2019). Berdasarkan hasil penelitian oleh Aris Handoko (2013) menyatakan bahwa hasil pre-test menunjukkan terdapat perubahan yang signifikan ketika siswa yang membolos mengikuti konseling individu pendekatan behavior dengan teknik *self management*. Terdapat perubahan yang positif yaitu berupa penurunan yang signifikan pada perilaku membolos setelah diberi layanan konseling individual dengan pendekatan behavior melalui teknik *Self-management*. Maka dengan demikian layanan konseling individual dengan pendekatan behavioral melalui teknik *Self-management* dapat mengatasi perilaku membolos.

Selanjutnya, penelitian yang dilaksanakan oleh Sarifah Aisyah (2019) menyatakan bahwa proses penerapan bimbingan konseling islam dengan pendekatan behavior teknik *Self-management* dalam menangani kecanduan game online seorang siswa kelas X SMA Khadijah Surabaya dilakukan sesuai dengan tahapan konseling pada umumnya. Peneliti melakukan identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, serta evaluasi dan *follow up*. Dari sejumlah tahapan tersebut, yang menjadi penekanan utama adalah pada tahap pemberian *treatment*. Dalam pemberian *treatment* tersebut, peneliti tetap menggunakan teknik *Self-management* sebagai teknik utama dalam menangani kecanduan game online,

namun peneliti juga memadukan dengan nilai-nilai keislaman dengan memberikan terapi Islam berupa terapi shalat kepada konseli.

Berdasarkan uraian diatas, menurut penulis penting rasanya untuk melakukan penelitian mengenai pengembangan panduan konseling kelompok kognitif behavior untuk meningkatkan *self-management* belajar siswa. Harapan dari pengembangan ini yaitu siswa bisa meningkatkan *self-management* dalam belajar, sehingga dirinya bisa menghindari hal-hal yang mengganggu kegiatan belajar disekolah. Maka penulis mengadakan penelitian dengan judul skripsi “Pengembangan Buku Panduan Konseling Kelompok Kognitif Behavior Untuk Meningkatkan *Sel-Management* Dalam Belajar Siswa Kelas XI SMK Negeri 3 Singaraja”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka identifikasi masalah yang didapatkan adalah sebagai berikut:

1. *Self Management* Peserta didik di sekolah dalam belajar sangat perlu mendapatkan perhatian.
2. *Self management* mempengaruhi hasil belajar peserta didik.
3. Terdapat siswa yang memiliki *self management* rendah dalam belajar.
4. Belum tersedianya buku panduan bagi guru BK untuk melaksanakan konseling kelompok kognitif behavioral (CBT) untuk meningkatkan *self management* dalam belajar.

1.3 Pembatasan Masalah

Untuk pembatasan masalah dari masalah-masalah yang teridentifikasi diatas peneliti memfokuskan dalam penelitian ini permasalahan yang diangkat hanya berkaitan dengan “Pengembangan Buku Panduan Konseling Kelompok Kognitif Behavior Untuk Meningkatkan *Self Management* Dalam Belajar Siswa Kelas XI SMK Negeri 3 Singaraja”

1.4 Rumusan masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah yang akan dibahas pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana rancang bangun buku panduan konseling kelompok kognitif behavior untuk meningkatkan *self management* dalam belajar siswa kelas XI di SMK Negeri 3 Singaraja?
2. Bagaimana keberterimaan buku panduan konseling kelompok kognitif behavior untuk meningkatkan *self management* dalam belajar siswa kelas XI di SMK Negeri 3 Singaraja?
3. Bagaimana efektivitas implementasi buku panduan konseling kelompok kognitif behavior untuk meningkatkan *self management* dalam belajar siswa kelas XI di SMK Negeri 3 Singaraja?

1.5 Tujuan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan, maka dapat dirumuskan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Mengetahui rancang bangun buku panduan konseling kelompok kognitif behavior untuk meningkatkan *self management* dalam belajar siswa kelas XI di SMK Negeri 3 Singaraja.
2. Menganalisis dan mendeskripsikan keberterimaan buku panduan konseling kelompok kognitif behavior untuk meningkatkan *self management* dalam belajar siswa kelas XI di SMK Negeri 3 Singaraja.
3. Menganalisis dan mendeskripsikan besarnya efektivitas implementasi buku panduan konseling kelompok kognitif behavior untuk meningkatkan *self management* dalam belajar terhadap siswa kelas XI di SMK Negeri 3 Singaraja.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah :

1.6.1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yang diharapkan dengan adanya penelitian ini adalah adanya penelitian yang relevan dan memperkaya temuan terkait panduan konseling kelompok kognitif behavior untuk meningkatkan *self management* dalam belajar terhadap siswa SMK kelas XI.

1.6.2. Manfaat Bagi Praktisi

a. Bagi Guru BK

Manfaat bagi guru BK ialah untuk membantu guru BK dalam memberikan layanan yang tepat untuk mengembangkan *self management* peserta didik serta untuk menambah wawasan dalam upaya memberikan layanan

konseling kognitif behavior untuk meningkatkan *self management* pada siswa SMK kelas XI.

b. Bagi Penulis

Penelitian ini bermanfaat untuk menambah pengalaman dan juga wawasan sehingga dapat mengembangkan Buku Panduan Konseling Kelompok Kognitif Behavior untuk Meningkatkan *Self Management* Dalam Belajar pada Siswa SMK Kelas XI.

c. Bagi Peserta Didik

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan peserta didik mengetahui dan memahami bagaimana pentingnya *self management* dalam belajar, sehingga pengelolaan belajar siswa bisa lebih baik.

