

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan memiliki peran yang sangat penting dalam upaya pembangunan dan kemajuan suatu bangsa. Sesuai dengan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 pasal 1 ayat 1 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan diartikan sebagai suatu usaha yang sadar dan terencana untuk menciptakan lingkungan belajar dan proses pembelajaran yang memungkinkan peserta didik secara aktif mengembangkan potensi diri, termasuk kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan untuk kepentingan individu, masyarakat, bangsa, dan negara. Melalui proses pembelajaran, peserta didik akan menjadi individu yang cerdas dan terampil, siap menghadapi masa depan. Hal ini menjadi motivasi bagi peserta didik untuk mencapai kesuksesan, yakni mencapai prestasi belajar yang baik.

Keberhasilan dan kemajuan belajar siswa dapat diukur melalui prestasi belajar mereka. Prestasi belajar siswa dipengaruhi oleh faktor-faktor baik yang berasal dari dalam diri siswa maupun dari lingkungan sekitarnya. Setiap individu memiliki kondisi internal yang mempengaruhi aktivitas sehari-harinya, dan salah satu faktor penting dalam kondisi internal tersebut adalah motivasi. Motivasi memiliki peran penting dalam menentukan keberhasilan siswa dalam proses belajar. Motivasi merupakan kekuatan yang mendorong seseorang untuk melakukan suatu tindakan, termasuk dalam hal belajar.

Motivasi memiliki peran yang sangat penting dalam kegiatan belajar, karena merupakan faktor pendorong yang memicu seseorang untuk terlibat dalam kegiatan tersebut. Keberadaan motivasi yang kuat dalam diri seseorang cenderung membuatnya bersemangat untuk menyelesaikan tugas atau kegiatan yang dihadapi. Motivasi berperan sebagai pendorong yang mengubah energi dalam diri seseorang menjadi tindakan konkret untuk mencapai tujuan tertentu. Pada saat ini, fenomena yang sering terjadi adalah banyak siswa yang kehilangan semangat belajar, bahkan ada yang melewatkan jam pelajaran atau absen dari sekolah dengan berbagai alasan. Belajar bukan lagi menjadi kebutuhan yang dirasakan oleh siswa, melainkan sebuah rutinitas yang harus dilakukan setiap hari tanpa tujuan yang jelas mengenai manfaat yang akan mereka dapatkan dari kegiatan belajar di sekolah.

Hal ini tentu saja menjadi persoalan yang memprihatinkan bagi banyak kalangan. Guru dan orang tua telah melakukan berbagai upaya untuk mengurangi atau bahkan mengubah kebiasaan negatif siswa dalam proses belajar, salah satunya adalah melalui penyampaian informasi. Guru memiliki kewajiban untuk merancang dan menciptakan situasi pembelajaran yang menarik serta memudahkan siswa. Namun, di sisi lain, peserta didik juga diharapkan memiliki motivasi untuk belajar. Motivasi belajar yang kuat menjadi landasan penting dalam proses pembelajaran yang efektif.

Pada dasarnya motivasi memberikan jawaban terhadap tiga persoalan yaitu kegiatan apa yang ingin dilakukan oleh seseorang dan hasil seperti apa yang ingin dicapai, apa yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu

dan bagaimana proses yang dilalui untuk mencapai hasil yang diinginkan. Menurut Hamalik (2007:179), memiliki motivasi dalam belajar merupakan persoalan kritis bagi anak-anak di masa depan, baik dalam konteks sekolah, pekerjaan ataupun kehidupan secara umum. Siswa yang kurang memiliki motivasi belajar cenderung merasa belajar sebagai suatu beban, bukan sebagai kebutuhan sehingga mengakibatkan kegagalan dalam mencapai tujuan belajar itu sendiri. Dalam konteks kegiatan belajar mengajar, motivasi sangat penting. Jika seorang siswa, contohnya tidak melakukan tugas yang seharusnya dikerjakan, perlu ditelusuri berbagai alasan di baliknya. Alasan tersebut dapat bervariasi, seperti kurangnya minat, rasa lapar, masalah pribadi, dan lain sebagainya. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perubahan energi dalam diri anak tersebut, tidak ada tujuan yang dimiliki, karena kurangnya kebutuhan belajar. Oleh karena itu, siswa perlu diberikan rangsangan agar motivasi tumbuh dalam dirinya (Djamarah, 2010:114).

Siswa yang kurang memiliki motivasi belajar, akan merasa belajar adalah sesuatu hal yang berat, tidak lagi menjadikan belajar sebagai kebutuhan sehingga menyebabkan kegagalan dari tujuan belajar itu sendiri. Mengingat pentingnya motivasi siswa dalam belajar, menjadi penting bagi sekolah untuk memberikan makna yang lebih dalam bagi anak-anak. Daripada memaksa siswa untuk menghargai pembelajaran, proses pembelajaran dan pendidik dapat membantu siswa dalam membangun pemahaman dan hubungan antara kehidupan mereka dengan apa yang mereka pelajari. Salah satu cara untuk menanamkan motivasi belajar dalam proses pembelajaran dan pendidikan, terutama pada siswa-siswa kelas VII SMP yang berada di

awal usia pubertas, adalah melalui layanan bimbingan dan konseling. Salah satu teknik yang digunakan adalah teknik *Self-Management*.

Self management atau dalam bahasa Indonesia dapat diterjemahkan menjadi manajemen diri, juga dikenal sebagai "pengendalian diri" atau "pengaturan diri", merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosi, pikiran dan perilaku mereka secara efektif dalam berbagai situasi. Ini melibatkan kemampuan untuk mengelola stres, menunda kepuasan, memotivasi diri, serta menetapkan dan mencapai tujuan pribadi dan akademik. Siswa yang memiliki kemampuan manajemen diri yang baik akan datang ke kelas dengan kesiapan, mengikuti arahan yang diberikan guru, memberikan perhatian, mendengarkan orang lain tanpa mengganggu, dan bekerja secara mandiri dengan fokus.

Selain itu, *self management* juga termasuk salah satu teknik dalam konseling behavior, yang fokus pada studi tentang perilaku individu dengan tujuan mengubah perilaku yang maladaptif menjadi perilaku yang adaptif. Dalam menerapkan teknik *self management*, tanggung jawab keberhasilan konseling berada pada klien. Peran konselor adalah sebagai inisiator ide, fasilitator yang membantu merancang program, dan motivator bagi klien (Elvina, 2019).

Terapi kontrol diri adalah metode pengobatan perilaku yang didasarkan pada model kontrol diri yang dimodelkan setelah model kontrol diri Frederick Kanfer (1971). Dalam model pengendalian diri, depresi dicirikan sebagai akibat dari defisit dalam proses pengendalian diri ini. Pemantauan diri digambarkan sebagai pengamatan dan evaluasi perilaku sendiri, termasuk

anteseden (peristiwa sebelum perilaku) dan konsekuensi seperti yang diusulkan oleh Rehm (Kanfer, 1971) bahwa model pengendalian diri depresi berdasarkan tiga proses yang termasuk dalam model kontrol diri loop umpan balik: pemantauan diri, evaluasi diri, dan penguatan diri. Penguraikan lebih lanjut konsep ini dapat dijelaskan dalam dua karakteristik pemantauan diri pada mereka yang mengalami depresi: kecenderungan untuk hanya memperhatikan negatif peristiwa dan kecenderungan untuk mengenali hanya konsekuensi langsung dari perilaku.

Motivasi dapat dimiliki oleh para siswa dari teknik konseling manajemen diri harus dapat dijaga dalam aktivitas mereka sehari-hari. Oleh karena itu, penting untuk dapat memiliki semangat motivasi di dalam diri siswa/i itu sendiri, hal ini juga akan dapat dilakukan dalam periode konseling yang sama dan konsep disiplin serta motivasi akan memiliki kesinambungan yang akan dapat menjaga motivasi belajar bagi para siswa, terutama yang sedang mengalami pergolakan batin sebagai akibat dari pertumbuhan biologis, menjadi sesuatu yang lekat dengan diri mereka.

Pengendalian diri yang baik akan mengarahkan individu untuk berperilaku disiplin. Motivasi adalah bahan bakarnya, dan disiplin diri adalah cahaya yang menunjukkan jalan menuju tujuan. Lebih baik untuk mengingat bahwa hasil akhir adalah hal baik yang meningkatkan hidup Anda dengan cara tertentu. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa jika teknik *self management* berhasil digunakan untuk melakukan konseling pada siswa/i SMP Kelas VII dalam meningkatkan motivasi mereka untuk belajar, maka motivasi belajar itu sendiri akan tetap melekat dalam pemikiran dan

kepribadian mereka serta memiliki dampak positif yang baik karena disaat yang bersamaan akan dapat menanamkan pentingnya memiliki motivasi bagi para pelajar di usia krusial tersebut

Secara teoritis, motivasi memiliki kepentingan yang cukup besar bagi para siswa/i SMP Kelas VII baik sebagai seorang pelajar yang memiliki kebutuhan akan pendidikan untuk menjadi individu yang terpelajar, dan sebagai seorang manusia yang sedang mengalami perubahan biologis serta psikologis. Para pelajar ini membutuhkan prinsip yang baik agar mereka dapat menangani segala permasalahan, terutama yang berasal dari diri mereka sendiri. Permasalahan internal seperti depresi, keraguan, pesimisme, dan kurangnya motivasi untuk menjadi diri mereka yang lebih baik akan diduga dapat diatasi dengan memberikan layanan konseling yaitu berupa layanan konseling kognitif behavioral. Konseling kognitif behavioral ini digunakan karena mentik beratkan tingkahlaku seseorang sehingga jika memiliki tingkah laku yang baik maka motivasinya akan semakin meningkat namun bisa terjadi sebaliknya. Dalam penelitian ini, fokus utama ditujukan pada perilaku (behavior) dan pola pikir (kognitif), oleh karena itu peneliti memilih pendekatan melalui bimbingan konseling. Salah satu metode yang digunakan untuk mengubah perilaku negatif menjadi perilaku yang lebih positif dan sekaligus mengubah pola pikir siswa terhadap perilaku adalah dengan menerapkan Teori Konseling Kognitif Behavioral (CBT) menggunakan teknik *Self management*.

Kognitif behavioral merupakan suatu konsep yang secara menyeluruh menjelaskan bagaimana tingkah laku manusia dipelajari melalui respon

sebelumnya, serta merupakan suatu pendekatan yang didasarkan pada eksperimen untuk menjelaskan prinsip dan aturan mengenai bagaimana tingkah laku manusia dapat berubah dan menghasilkan perilaku baru. Dalam konseling kognitif behavioral, diasumsikan bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari, tingkah laku yang sudah ada dapat digantikan dengan tingkah laku yang baru, dan manusia memiliki kemampuan untuk berperilaku baik atau buruk, benar atau salah. Selain itu, pendekatan ini melihat manusia sebagai individu yang mampu merefleksi tingkah lakunya sendiri, mengatur dan mengontrol perilakunya, serta mampu belajar perilaku baru atau mempengaruhi orang lain (Walker & Shea, dalam Gantina Komalasari, 2011).

Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan layanan konseling kognitif behavioral yang secara rutin dapat memberikan manfaat bagi para pelajar. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Abdilah, dkk (2021), telah terbukti bahwa pendekatan kognitif behavioral mampu mengurangi perilaku akademik yang negatif pada mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suwanto (2016) juga menunjukkan bahwa layanan konseling kognitif behavioral dengan menggunakan teknik *Self management* dapat membantu meningkatkan kematangan karir siswa, yang mencakup sikap kompetensi yang penting dalam pengambilan keputusan karir. Dengan demikian, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk membantu mengembangkan dan meningkatkan motivasi belajar para siswa kelas VII di SMP Negeri 3 Semarang. Motivasi belajar para siswa saat ini cenderung rendah, oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih

lanjut dan mengembangkan produk berupa "Pengembangan Panduan Konseling kognitif behavioral dengan Teknik *Self management* untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VII di SMP Negeri 3 Semarang".

1.2 Identifikasi Masalah

Melalui penjabaran latar belakang yang telah diuraikan di atas, terdapat beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Terdapat populasi pelajar SMP, terutama yang berada di kelas VII memiliki kondisikurang termotivasi.
2. Tingkat motivasi dan disiplin yang rendah diantara populasi pelajar SMP Kelas VII.
3. Tidak adanya prosedur yang jelas berfokus pada peningkatan motivasi bagi siswa SMP Kelas VII dengan teknik *self management*.
4. Adanya konsekuensi bagi siswa dengan rendahnya motivasi diri dan disiplin diantara populasi pelajar SMP Kelas VII.

1.3 Pembatasan Masalah

Melalui identifikasi masalah yang telah dijabarkan sebelumnya, diperlukan pembatasan masalah agar penelitian tetap terfokus pada permasalahan yang relevan. Pembatasan masalah ini bertujuan untuk mengembangkan prosedur konseling yang dapat meningkatkan motivasi belajar para pelajar SMP kelas VII. Proses konseling ini akan menggunakan teknik *self management* sebagai panduan yang dapat digunakan secara rutin untuk membantu para pelajar menghadapi masa-masa sulit dalam kehidupan mereka yang ditandai oleh perubahan psikologis dan biologis.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana prototype panduan konseling behavioral dengan teknik *Self management* untuk meningkatkan motivasi belajar Siswa SMP Kelas VII?
2. Bagaimana validitas panduan konseling behavioral dengan teknik *Self Management* untuk meningkatkan motivasi belajar Siswa SMP Kelas VII?
3. Bagaimana efektivitas implementasi panduan konseling behavioral dengan teknik *Self management* untuk meningkatkan motivasi belajar Siswa SMP Kelas VII?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Menyusun prototype panduan konseling behavioral dengan teknik *Self management* untuk meningkatkan motivasi belajar Siswa SMP Kelas VII.
2. Menganalisis dan mendeskripsikan validitas panduan konseling behavioral dengan teknik *Self management* untuk meningkatkan motivasi belajar Siswa SMP Kelas VII.
3. Menganalisis dan menemukan besarnya efektifitas implementasi panduan konseling behavioral dengan teknik *Self management* untuk meningkatkan motivasi belajar Siswa SMP Kelas VII.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis yang diharapkan dari penelitian ini adalah untuk menambah pemahaman baru dalam bidang bimbingan konseling, khususnya dalam hal penemuan baru terakit prosedur konseling menggunakan teknik *self management* untuk meningkatkan motivasi belajar pada Siswa SMP Kelas VII. Penggunaan segala hasil penemuan yang didapatkan dari penelitian ini merupakan bagian dari upaya kolektif untuk menemukan prosedur baru dalam konseling terhadap Siswa SMP Kelas VII, terutama terkait peningkatan motivasi belajar dan disiplin diri yang akan melekat dalam kepribadian para siswa SMP Kelas VII tersebut, sebagai seorang pelajar dan remaja yang sedang mengalami perubahanpsikologis dan biologis.
2. Manfaat praktis dari penelitian ini dapat dikelompokan berdasarkan subjek yang akan menerima manfaat dari penelitian ini, kelompok subjek tersebut antara lain adalah:
 - a. Bagi para Siswa SMP Kelas VII dan pelajar yang sebaya akan dapat mendapatkan bantuan sistematis karena penelitian ini akan dapat membantu untuk menyakinkan pihak-pihak yang berwenang untuk memberikan bantuan konseling menggunakan teknik *self management* dalam rangka meningkatkan motivasi belajar bagi para siswa/i tersebut. Manfaat bagi para pelajar kemudian diharapkan akan dapat dirasakan oleh seluruh populasi siswa SMP Kelas VII dan sebaya, terutama mereka yang membutuhkan bantuan untuk meningkatkan pengembangan motivasi.

- b. Bagi Guru di sekolah-sekolah menengah, penelitian ini akan memberikan manfaat dalam bagaimana guru, terutama guru bimbingan konseling akan dapat menggunakan kemampuan mereka secara baik untuk meningkatkan motivasi belajar para Siswa. Tingkat efektivitas dan *content validity* dari prosedur konseling menggunakan teknik *self management* yang berpotensi dihasilkan dari penelitian akan dapat meningkatkan produktivitas konseling sehingga mampu merangkul lebih banyak siswa/i yang membutuhkan bantuan konseling di sekolah.
- c. Bagi para peneliti di bidang/disiplin ilmu terkait, khususnya yang sedang melakukan penelitian serupa, penelitian ini akan memberikan manfaat sebagai sumber referensi dalam pembahasan mengenai teknik konseling terbaik untuk meningkatkan motivasi belajar pada siswa. Terutama dalam hal menjelaskan variabel-variabel yang terkait yang ada dalam penelitian ini.

