

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Proaktif adalah kemauan individu untuk secara sadar mengambil inisiatif dalam menghadapi situasi, membuat keputusan tanpa harus menunggu perintah atau arahan dari orang lain, memiliki tanggung jawab penuh atas tindakan yang diambil, dan berani mengambil risiko (Covey, 1997: 60). Dari definisi tersebut mengandung 4 indikator, yaitu: 1) Inisiatif, 2) Membuat Keputusan, 3) Tanggung Jawab, 4) Berani Mengambil Risiko. Perilaku proaktif ditandai dengan adanya inisiatif dan tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas (Dharsana, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa perilaku proaktif dapat dikembangkan melalui layanan bimbingan dan konseling yang terstruktur (Suarni, 2018).

Inisiatif dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah usaha pertama untuk memulai sesuatu. Dalam konteks peserta didik, inisiatif merujuk pada kemampuan dan kemauan siswa untuk bertindak atau memulai sesuatu tanpa harus menunggu instruksi dari orang lain, terutama guru. Fakta positif peserta didik yang memiliki inisiatif, antara lain: siswa mulai mengerjakan tugas sebelum diminta, siswa mencari informasi tambahan untuk memahami materi lebih dalam, dan siswa aktif mengajukan pertanyaan ketika mengalami kesulitan. Fakta negatif peserta didik yang kurang inisiatif, yaitu: siswa hanya menunggu instruksi guru tanpa berusaha sendiri, siswa tidak memulai mengerjakan tugas meskipun sudah diberikan penjelasan, dan siswa pasif saat proses pembelajaran berlangsung.

Membuat keputusan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah kemampuan seseorang untuk memilih alternatif tindakan dari beberapa pilihan yang tersedia berdasarkan pertimbangan tertentu. Dalam konteks peserta didik, membuat keputusan mencakup kemampuan untuk menentukan prioritas dalam tugas, memilih cara belajar yang efektif, serta memutuskan tindakan saat menghadapi dilema pembelajaran. Fakta positif peserta didik yang mampu membuat keputusan, misalnya: siswa mampu memilih tugas mana yang harus diselesaikan terlebih dahulu, siswa menentukan waktu belajar yang sesuai dengan kondisi dirinya, dan siswa tidak mudah terpengaruh oleh tekanan dari teman sebaya. Sebaliknya, fakta negatif ditunjukkan oleh siswa yang bingung saat dihadapkan dengan pilihan tugas, siswa menunda memilih cara belajar sehingga akhirnya tidak efektif, serta siswa cenderung mengikuti teman tanpa mempertimbangkan kebutuhan dan tujuannya sendiri. Kondisi tersebut menunjukkan rendahnya kemampuan self-management pada siswa (Suarni, 2018).

Bertanggung jawab dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah kesanggupan individu untuk menanggung akibat dari perbuatannya, baik yang disengaja maupun tidak. Dalam dunia pendidikan, bertanggung jawab berarti peserta didik menyadari kewajiban mereka terhadap tugas, aturan, dan komitmen yang telah dibuat. Fakta positif peserta didik yang bertanggung jawab, antara lain: siswa menyelesaikan tugas tepat waktu meskipun guru tidak mengingatkan, siswa mengakui kesalahan dan memperbaikinya tanpa disuruh, dan siswa menjaga kebersihan ruang kelas sebagai bentuk tanggung jawab sosial. Fakta negatif tampak pada siswa yang

mencari alasan ketika tugas tidak selesai, menyalahkan teman atas kesalahan yang terjadi dalam kelompok, serta tidak menepati janji atau kesepakatan yang telah dibuat sebelumnya.

Berani mengambil risiko dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah keberanian seseorang untuk menghadapi kemungkinan terburuk dari suatu keputusan atau tindakan, termasuk menerima akibat dari kegagalan. Dalam lingkungan sekolah, hal ini berarti siswa berani mencoba sesuatu yang baru, menyampaikan pendapat, atau mengambil tanggung jawab walau ada kemungkinan gagal. Fakta positif siswa yang berani mengambil risiko, misalnya: siswa berani mempresentasikan pendapat di depan kelas meski belum yakin sepenuhnya, siswa mencoba metode belajar baru walau belum pernah dilakukan, dan siswa menerima tantangan untuk mengikuti lomba meski belum pernah berpengalaman.

Berdasarkan pengamatan awal di SMP Negeri 1 Kubutambahan, ditemukan bahwa sebagian siswa menunjukkan sikap kurang proaktif dalam pembelajaran. Sayangnya, dalam praktik di lapangan, masih banyak siswa yang belum menunjukkan sikap proaktif sebagaimana yang diharapkan. Hasil observasi awal di SMP Negeri 1 Kubutambahan menunjukkan bahwa sebagian siswa cenderung pasif, enggan berpartisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran, kurang percaya diri dalam mengemukakan pendapat, dan sering menunda tugas-tugas akademik. Salah satu penyebab rendahnya sikap proaktif siswa adalah lemahnya kemampuan dalam mengelola diri, seperti kurangnya keterampilan manajemen waktu, regulasi emosi, dan motivasi internal yang belum terbentuk secara optimal (Zimmerman, 2002).

Selain itu, lingkungan belajar yang kurang mendukung, seperti metode pembelajaran yang monoton, minimnya pemberian tanggung jawab kepada siswa, serta kurangnya penghargaan terhadap inisiatif siswa, juga dapat memperparah kondisi ini (Santrock, 2012). Faktor-faktor tersebut menyebabkan siswa tidak terbiasa untuk bertindak secara mandiri dan inisiatif, sehingga membentuk kebiasaan belajar yang pasif dan bergantung pada instruksi guru.

Urgensi pengembangan sikap proaktif menjadi semakin penting mengingat Proaktif tidak hanya berdampak pada keberhasilan akademik siswa, tetapi juga pada kesiapan mereka menghadapi kehidupan sosial di masa depan. Siswa yang proaktif lebih mampu menyesuaikan diri dengan dinamika dunia pendidikan yang kompleks, serta memiliki daya juang yang tinggi dalam menyelesaikan permasalahan. Dalam jangka panjang, Proaktif berperan dalam pembentukan karakter positif seperti tanggung jawab, kemandirian, dan kemampuan mengambil keputusan, yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan bermasyarakat dan dunia kerja (Suryani, 2021).

Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat dan sistematis untuk meningkatkan sikap proaktif siswa. Salah satu pendekatan yang efektif adalah melalui penerapan teori konseling perilaku dengan teknik kelola diri, yang berfokus pada pemberdayaan individu untuk memahami, mengontrol, dan mengarahkan perilakunya secara sadar dan bertanggung jawab.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan Proaktif siswa adalah teori konseling perilaku dengan teknik kelola diri. Konseling perilaku menekankan pada perubahan perilaku melalui penguatan

positif, pemantauan diri, dan strategi pengendalian diri. Teknik kelola diri dalam konseling perilaku membantu siswa dalam memahami, mengontrol, dan mengubah perilaku mereka sendiri agar lebih adaptif dalam kehidupan akademik maupun sosial. Dengan menerapkan pendekatan ini, siswa diharapkan dapat lebih aktif dalam belajar, mengambil inisiatif, serta lebih mandiri dalam menyelesaikan tugas.

Teori konseling perilaku adalah proses *men-treatment* proaktif dengan indikator-indikatornya (inisiatif, membuat keputusan, bertanggung jawab, berani mengambil risiko) dengan menggunakan prosedur, tujuan, prinsip, pandangan terhadap manusia, fungsi, asas, teknik, serta *skill* konseling (Dharsana, 2018).

Proses konseling Perilaku mencakup empat prosedur utama, yaitu asesmen untuk memahami masalah klien, perumusan tujuan (*goal-setting*), implementasi teknik konseling yang sesuai, serta evaluasi dan terminasi untuk menilai efektivitas konseling. Prinsip-prinsip mendasar seperti empati, kerahasiaan, sikap non-judgmental, konsistensi, serta penghormatan terhadap otonomi klien menjadi dasar pelaksanaan konseling ini. Selain itu, asas-asas penting dalam konseling seperti kerahasiaan, keterbukaan, kemandirian, dan keterpaduan turut mendukung pelaksanaan konseling yang profesional dan harmonis.

Tujuan utama pendekatan ini adalah membantu klien mengatasi masalah sekaligus mengembangkan perilaku yang lebih patuh, taat, teratur, dan tertib dalam kehidupan sehari-hari. Menurut (Suarni, 2020) Bimbingan konseling bertujuan mengembangkan potensi siswa secara optimal. Fungsi

konseling Perilaku meliputi fungsi pemahaman, preventif, preservatif, dan kuratif, yang semuanya bertujuan menciptakan perubahan perilaku yang positif pada klien. Untuk mencapai keberhasilan, konselor memanfaatkan berbagai skill seperti observasi, penggunaan pertanyaan terbuka dan tertutup, refleksi perasaan, serta pemberian umpan balik yang konstruktif bagi perkembangan klien.

Teknik dalam konseling Perilaku sangat bervariasi, namun peneliti memilih teknik Kelola Diri karena kelebihanannya dalam membantu konseli mengatur perilaku secara mandiri. Zimmerman (2013: 139) menjelaskan bahwa teknik Kelola Diri adalah kemampuan individu untuk mengontrol dirinya sendiri, termasuk dalam mengatur pikiran, emosi, dan perilaku untuk mencapai tujuan tertentu. Kemampuan ini melibatkan pemantauan diri, pengaturan tujuan, dan evaluasi terhadap proses pencapaian tujuan. Goleman (2013: 95) menyatakan bahwa teknik Kelola Diri adalah kemampuan individu untuk mengelola emosi dan perilaku dalam situasi yang menantang, termasuk kemampuan untuk mengatur diri dan bertindak sesuai dengan tujuan jangka panjang. Menurut (Suarni, 2019) strategi kelola diri dapat meningkatkan kesadaran siswa terhadap tanggung jawab akademik dan sosialnya.

Teknik Kelola Diri menjadi dasar bagi perkembangan keterampilan perilaku dan sosial. Baumeister dan Vohs (2012: 75) mengemukakan bahwa teknik Kelola Diri mencakup kontrol atas reaksi perilaku, proses pengambilan keputusan, dan tindakan individu dalam rangka mencapai kesuksesan. Mereka menyebutkan bahwa aspek ini sangat penting dalam pencapaian hasil yang optimal. Berdasarkan pengertian para ahli diatas dapat peneliti tarik

kesimpulan bahwa teknik Kelola Diri adalah cara untuk *men-treatment* disiplin (perilaku taat, patuh, teratur, dan tertib) dengan langkah, tujuan, manfaat, prinsip, serta memaksimalkan kelebihan dan meminimalisir kekurangan dari teknik ini.

Teknik kelola diri merupakan strategi intervensi dalam pendekatan konseling perilaku yang bertujuan membantu individu mengatur dan mengontrol perilakunya secara mandiri (Dharsana, 2017). Teknik ini digunakan sebagai upaya *treatment* untuk membentuk perilaku disiplin (taat, patuh, teratur, dan tertib) melalui langkah – langkah yang sistematis dan terencana.

Teknik kelola diri adalah proses pengelolaan perilaku secara sadar yang melibatkan kemampuan individu dalam memonitor, mengevaluasi, dan memperkuat perilaku diri sendiri (Suarni, 2019). Langkah – langkah dalam teknik ini mencakup pembentukan hubungan yang baik, pemberian rasional strategi, identifikasi perilaku sasaran, pemilihan strategi, pelaksanaan rencana kelola diri, evaluasi pelaksanaan, dan pengakhiran program (Dharsana, 2018).

Tujuan utama teknik kelola diri adalah mengembangkan perilaku adaptif pada individu melalui partisipasi aktif dalam proses perubahan perilaku (Suarni, 2020). Teknik ini membantu individu dalam mengelola pikiran, perasaan, dan tindakan yang mendukung perilaku positif serta mengidentifikasi dan mengatasi faktor penghambat perubahan (Dharsana, 2019).

Manfaat utama dari teknik kelola diri adalah peningkatan kemandirian, tanggung jawab, kontrol diri, serta kemampuan mengatur

prioritas antara tugas akademik dan non-akademik (Suarni, 2021). Oleh karena itu, teknik ini relevan digunakan untuk mengembangkan perilaku proaktif siswa di sekolah.

Teknik Kelola Diri adalah proses pengelolaan perilaku secara mandiri yang terdiri atas beberapa langkah. Langkah-langkah ini mencakup tahap awal untuk membentuk hubungan yang baik dan pemberian rasional strategi teknik Kelola Diri, diikuti oleh pengidentifikasian perilaku sasaran, pemilihan strategi, pelaksanaan rencana Kelola Diri, evaluasi pelaksanaan, dan pengakhiran program. Tujuannya adalah mengembangkan perilaku adaptif pada individu melalui penerimaan dan partisipasi aktif dalam strategi perubahan perilaku. Teknik ini bertujuan untuk membantu individu menangani masalah, mengelola pikiran, perasaan, dan tindakan yang mendukung perilaku positif, serta mengidentifikasi dan mengatasi faktor penghambat. Manfaat utama dari teknik Kelola Diri adalah peningkatan produktivitas, pengurangan stres, pengembangan kemandirian, dan peningkatan kepuasan hidup, terutama bagi siswa yang harus mengatur prioritas antara tugas akademik dan non-akademik.

Adapun perbedaan yang terjadi dengan fenomena tentang teknik kelola diri untuk mengembangkan proaktif pada siswa yaitu dimana siswa yang cenderung tidak dapat mengelola diri dari tidak aktif menjadi aktif sehingga mengembangkan perilaku proaktif pada siswa. Adapun kajian teori tentang proaktif yaitu Teori konseling perilaku adalah proses *men-treatment* proaktif dengan indikator-indikatornya (inisiatif, membuat keputusan, bertanggung jawab, berani mengambil risiko) dengan menggunakan prosedur,

tujuan, prinsip, pandangan terhadap manusia, fungsi, asas, teknik, serta *skill* konseling (Dharsana, 2018).

Prinsip-prinsip utama dalam teknik Kelola Diri adalah pengenalan diri, pengaturan waktu, perencanaan, pengambilan keputusan, dan evaluasi diri. Prinsip-prinsip ini dirancang untuk membantu individu mengelola perilaku secara efektif dan mencapai tujuan yang diinginkan. Teknik ini memiliki kelebihan, antara lain memungkinkan konseli secara bertanggung jawab mengatur perilakunya sendiri, mengevaluasi tindakan tanpa perbandingan dengan orang lain, serta mendukung pengaturan perilaku yang paling baik dari diri sendiri tanpa terlalu bergantung pada pengawasan konselor. Namun, teknik ini juga memiliki kekurangan, seperti minimnya pengawasan konselor yang dapat menyebabkan konseli menentukan perilaku dan penguat yang tidak sesuai dengan tujuan perubahan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan deskripsi latar belakang di atas, maka dapat teridentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Masih terdapat siswa-siswa yang kurang menunjukkan perilaku proaktif dalam lingkungan sekolah. Hal ini terlihat dari rendahnya inisiatif siswa dalam menyelesaikan tugas tanpa harus diingatkan, kurangnya keberanian dalam mengambil keputusan, serta sikap pasif saat menghadapi tantangan belajar. Siswa cenderung menunggu arahan guru, enggan mengambil

tanggung jawab secara mandiri, dan menghindari risiko dalam proses pembelajaran.

2. Penggunaan layanan konseling perilaku dengan teknik kelola diri dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam meningkatkan sikap proaktif siswa.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, maka batasan masalah dalam penelitian ini Efektivitas Teori Pendekatan Konseling Perilaku Dengan Teknik Kelola Diri Untuk Mengembangkan Proaktif Pada Siswa Di Smp Negeri 1 Kubutambahan.

D. Perumusan Masalah

Bagaimana Efektivitas Teori Pendekatan Konseling Perilaku Dengan Teknik Kelola Diri Untuk Mengembangkan Proaktif Pada Siswa Di Smp Negeri 1 Kubutambahan?

E. Tujuan Penelitian

Efektivitas Teori Pendekatan Konseling Perilaku Dengan Teknik Kelola Diri Untuk Mengembangkan Proaktif Pada Siswa Di SMP Negeri 1 Kubutambahan.

F. Manfaat Penelitian

Adapun beberapa manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini, antara lain sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Dengan terlaksananya penelitian ini, besar harapan penulis membuat para siswa dapat memiliki proaktif yang tinggi sehingga prestasi belajar mencapai target yang sudah ditetapkan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Bagi penulis sendiri, penelitian ini sangat bermanfaat. Hal ini dapat menambah wawasan penulis dan sangat baik untuk menyelesaikan tugas.

b. Bagi Guru BK

Bagi Guru BK yang berada di sekolah dengan adanya pelaksanaan penelitian ini akan sangat bermanfaat untuk mengatasi siswa yang mempunyai proaktif yang rendah.

c. Bagi Peserta didik

Penelitian ini bermanfaat untuk meningkatkan proaktif pada siswa, sehingga siswa mampu dalam meningkatkan prestasi belajar.

G. Produk Penelitian

Adapun beberapa produk yang dihasilkan dalam penelitian ini berupa:

1. Hasil penelitian berjenis eksperimen yang berbentuk skripsi.
2. Hasil penelitian berjenis eksperimen yang berbentuk Artikel dan di upload pada jurnal yang memiliki indeks scopus atau sinta.
3. Instrumen intervensi berupa RPBK yang digunakan sebagai instrumen intervensi pelaksanaan teori konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk proaktif.

4. Sebuah instrumen berjenis kuesioner yang telah teruji validitasnya dan memiliki bentuk butir positif dan negatif.
5. HKI atau Hak Kekayaan Intelektual yang telah resmi terdaftar dan memiliki hukum atas hak cipta serta, merupakan hasil kreativitas penulis selama melaksanakan penelitian.

