

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Menurut UU RI No. 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1, Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan Negara.

Pendidikan merupakan proses perubahan sikap tatalaku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan, proses, cara, perbuatan mendidik.

Menurut UU No. 20 Tahun 2003 Pendidikan Nasional, Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.

Hamdani (2011), Menyatakan bahwa Pembelajaran merupakan upaya guru untuk menciptakan iklim dan pelayanan terhadap kemampuan, potensi, minat, bakat, dan kebutuhan siswa yang amat beragam agar terjadi interaksi optimal antara guru dan siswa serta antarsiswa.

Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses perolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain, pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar

dengan baik. Di sisi lain pembelajaran mempunyai pengertian yang mirip dengan pengajaran, tetapi sebenarnya mempunyai konotasi yang berbeda. Dalam konteks pendidikan, guru mengajar agar peserta didik dapat belajar dan menguasai isi pelajaran hingga mencapai sesuatu objekti yang ditentukan (aspek kognitif), juga dapat memengaruhi perubahan sikap (aspek afektif), serta keterampilan (aspek psikomotor) seorang peserta didik, namun proses pengajaran ini memberi kesan hanya sebagai pekerjaan satu pihak, yaitu pekerjaan pengajar saja. Sedangkan pembelajaran menyiratkan adanya interaksi antara pengajar dengan peserta didik.

Melamun merupakan kondisi sesaat terputusnya pikiran seseorang dengan lingkungan sekitarnya, di mana kontak seseorang menjadi kabur dan sebagian digantikan oleh kayalan visual, khususnya tentang hal-hal yang menyenangkan, harapan atau ambisi, dan dialami dalam kondisi terjaga. Melamun merupakan hal yang sangat mengganggu dalam pembelajaran itu terjadi karena ketidakseimbangan otak.

Menciptakan kondisi atau suatu proses yang mengarahkan siswa untuk melakukan aktivitas belajar merupakan hal yang sangat penting. Tugas guru melakukan usaha-usaha untuk dapat menumbuhkan dan memberikan motivasi semangat agar anak didiknya melakukan aktivitas belajar dengan baik. Upaya untuk menumbuhkan semangat siswa dalam pembelajaran tersebut dapat berasal dari dalam diri individu dan dapat timbul dari luar siswa, salah satunya memberikan motivasi kepada siswa berarti menggerakkan siswa untuk melakukan sesuatu atau ingin melakukan sesuatu dalam perubahan dirinya. Adanya motivasi yang baik dalam mendorong siswa untuk lebih fokus dalam pembelajaran akan

menumbuhkan pola pikir siswa tersebut menjadi baik. Sehingga dengan adanya usaha yang tekun dan terutama didasari adanya motivasi, maka seseorang akan mempunyai semangat kembali dalam pembelajaran yang dapat melahirkan prestasi yang baik. Melamun merupakan kondisi sesaat terputusnya pikiran seseorang dengan lingkungan sekitarnya dimana kontak seseorang menjadi kabur dan sebagian digantikan oleh khayalan visual khususnya tentang hal-hal yang menyenangkan, harapan atau ambisi dandialami dalam kondisi terjaga. Kesadaran diri pada siswa untuk mengikuti pembelajaran yang lebih baik sangatlah penting.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan wali kelas XI MIPA 4 SMA N 3 Pati dan guru bimbingan konseling selama proses belajar mengajar metode yang digunakan dalam pembelajaran yaitu metode ceramah dan tanya jawab. Proses pembelajaran masih terpusat kepada guru, siswa dapat banyak mendengar, menulis apa yang diinformasikan oleh guru dan mengerjakan soal-soal latihan berdasarkan contoh yang diberikan. Berdasarkan kondisi pembelajaran dikelas XI MIPA 4 SMA N 3 Pati menyebabkan potensi siswa selama pembelajaran kurang memperhatikan pada saat belajar mengajar sehingga berdampak pada hasil belajar yang kurang optimal khususnya pada siswa yang sering melamun pada saat pembelajaran dikelas. Oleh karena itu diperlukan suatu upaya untuk mengatasi tingkat melamun pada siswa sehingga dapat mengembangkan proses pembelajaran yang baik dan mengembangkan prestasi-prestasi belajar pada siswa. Kebiasaan melamun pada siswa disebabkan ketidakseimbangan otak, misal karena asupan nutrisi anak tidak baik, kurang tidur sehingga saat pembelajaran siswa mengantuk, mempunyai masalah dengan teman

sekelasnya, siswa tertekan melihat orangtuanya bertengkar, kurang kasih sayang dari orangtua karena kerap ditinggal kerja, tuntutan orangtua yang memaksakan anak untuk berprestasi, siswa selalu minder dan suka menyendiri.

Berdasarkan skripsi yang ditulis oleh Smith (2011) dengan judul “Mengatasi Kebiasaan Melamun Dalam Pembelajaran Melalui Konseling *Behavioristik* Dengan Menggunakan Teknik *Self Management* pada siswa kelas XI IPS 1 SMA N 1 Kudus” dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling behavior mampu mengatasi kebiasaan melamun dalam pembelajaran. Hal tersebut terlihat dengan adanya perubahan perilaku pada diri konseli, yang mana sebelum diberikan konseling sering datang terlambat ke sekolah, tidak menggunakan atribut seragam sekolah, tidak mengerjakan tugas dari guru, membolos dan mencontek saat ulangan.

Berdasarkan skripsi yang ditulis oleh Hardiyhanti (2012) dengan judul “Mengatasi Kebiasaan Melamun Dalam Pembelajaran Melalui Konseling *Behavioristik* Dengan Menggunakan Teknik *Self Management* pada siswa kelas XI MIPA 2 SMA N 2 Pati”, dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling behavioristik mampu mengatasi kebiasaan melamun dalam pembelajaran. Hal tersebut terlihat dengan adanya perubahan tingkah laku pada diri konseli, yang mana sebelum diberikan konseling mempunyai kebiasaan sering tidak masuk sekolah, suka melamun saat pembelajaran, tidak pernah mengerjakan tugas, suka merenung sendiri.

Untuk mengatasi melamun pada siswa kelas XI MIPA 4 SMA N 3 Pati, maka peneliti memberikan Layanan Konseling Behavioristik dengan Teknik *Self*



*Menegement*.Terlebih dahulu harus diketahui bahwa konseling behavioristik adalah salah satu pendekatan yang digunakan oleh konselor untuk membantu konseling dalam menangani persoalan yang berhubungan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan lingkungannya yang dilakukan oleh konseli menjadi tingkah lakuyang sesuai yang diterimaoleh lingkungannya dan sesuai harapan. seperti yang diungkapkan oleh Latipun, (2015:89) bahwa perilaku yang bermasalah dalam pandangan Behavioristik yaitu perilaku atau kebiasaan-kebiasaan negatif atau perilaku yang tidak tepat sehingga perilaku yang nampak tersebut tidak sesuai dengan apa yang diharapkan. Pada Konseling Behavioristik bertujuan untuk mengubah atau menghilangkan perilaku yang tidak sesuai (negatif) menjadi perilaku yang sesuai (positif) atau sesuai harapan. Sesuai dengan pendapat Komalasari, (2011:156) salah satu tujuan behavioristik adalah membantu konseli membuang respon-respon yang baru yang merusak diri dan mempelajari respon-respon yang baru yang lebih sehat dan sesuai.

Sedangkan yang dimaksud dengan Teknik *Self Management* yaitu salah satu teknik yang ada dalam pendekatan behavioristik yang lebih menekankan pada terapi tingkah laku terhadap konseli. *Self Management* yaitu pengendalian diri atau pengelolaan diri terhadap pikiran, ucapan, dan perbuatan yang dilakukan, sehingga mendorong individu pada penghindaran diri terhadap hal-hal yang tidak baik menjadi tingkah laku yang baik.

Komalasari, (2011:180) menyatakan bahwa pengelolaan diri atau *self management* adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Individu terlibat langsung pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu:

menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.

Tujuan teknik *self management* adalah untuk memberdayakan konseli untuk dapat menguasai dan mengelola perilaku mereka sendiri. Dengan adanya pengelolaan pikiran, perasaan dan perbuatan akan mendorong dan pengurangan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan yang baik dan benar.

Konseling behavioristik teknik *self management* merupakan teknik yang dirasa mampu untuk membantu klien dalam memecahkan permasalahan. Melalui konseli behavioristik teknik *self management* diharapkan klien dapat mengelola dirinya sendiri untuk meyakini kemampuan atau potensi yang dimilikinya sehingga mempengaruhi individu tersebut dalam bertingkah laku yang sesuai ketika mengikuti proses pembelajaran yang akan mempengaruhi dalam menentukan karirnya.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti bermaksud untuk mengadakan penelitian berjudul “Mengatasi Kebiasaan Melamun Dalam Pembelajaran Melalui Konseling *Behavioristik* dengan menggunakan Teknik *Self Management*”.

## **1.2 Fokus Penelitian**

Dalam proses konseling yang dilakukan dengan pelaksanaan atau penerapan konseling behavioristik teknik *self management*, peneliti berusaha membantu konseling atau siswa dalam mengatur dan mengelola dirinya agar kehidupannya kedepan dapat berjalan dengan baik dan terarah seperti yang

diungkapkan Komalasari, 2011:180-181 masalah-masalah yang dapat ditangani dengan menggunakan teknik pengelolaan diri (*self management*) adalah:

1. Perilaku siswa yang tidak berkaitan dengan sikapnya dan mengganggu orang lain dan diri sendiri karena kurang percaya diri
2. Perilaku siswa yang sering muncul tanpa diprediksi waktu kemunculannya, sehingga kontrol dari orang lain menjadi kurang efektif. Seperti malas belajar dalam sehari-hari
3. Perilaku siswa berkaitan dengan evaluasi diri dan kontrol diri. Misalnya terlalu membebani diri sendiri

Dalam penelitian ini, peneliti menerapkan konseling behavioristik teknik self management untuk mengatasi kebiasaan melamun saat pembelajaran, terlebih dahulu harus diketahui dampak negatif dari mengatasi kebiasaan melamun saat pembelajaran adalah menurunnya nilai-nilai yang didapat siswa dan menjadi kurangnya kepercayaan diri yang ada didalam diri siswa tersebut.

Penerapan teknik self management untuk mengatasi kebiasaan melamun dalam kegiatan pembelajaran dan diaplikasikan dalam layanan konseling individu. Penerapan konseling behavioristik yang menerapkan teknik *self management* yaitu melalui tahap-tahap atau prosedur dimana klien dengan sengaja mengamati tingkah laku yang cenderung negatif dan mencatat perilaku tersebut dengan teliti.

Peneliti meyakini dengan melakukan serangkaian *treatment* atau tindakan dengan menerapkan konseling behavioristik teknik *self management*, diyakini akan sangat efektif untuk mengatasi kebiasaan melamun saat pembelajaran pada klien.

### 1.3 Lokus Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan penelitian yang berjudul “Mengatasi Kebiasaan Melamun Dalam Pembelajaran Melalui Konseling *Behavioristik* dengan Menggunakan Teknik *Self Management*” di Sekolah SMA N 3 Pati, Peneliti berfokus pada 2 siswa yaitu kelas XI MIPA 4. Penerapan teknik *self management* untuk mengatasi kebiasaan melamun dalam kegiatan pembelajaran dan diaplikasikan dalam layanan konseling individu. Penerapan konseling *behavioristik* yang menerapkan teknik *self management* yaitu melalui tahap-tahap atau prosedur dimana klien dengan sengaja mengamati tingkah laku yang cenderung negatif dan mencatat perilaku tersebut dengan teliti.

Penelitian meyakini dengan melakukan serangkaian treatment atau tindakan dengan menerapkan konseling *behavioristik* teknik *self management*, diyakini akan sangat efektif untuk mengatasi kebiasaan melamun saat pembelajaran pada klien.

### 1.4 Rumusah Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka, permasalahan dapat dirumuskan sebagai berikut:

- 1.3.1 Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kebiasaan melamun pada siswa saat pembelajaran?
- 1.3.2 Apakah penerapan konseling behavioristik dan teknik self management bisa membantu mengatasi kebiasaan melamun pada siswa saat pembelajaran?



#### 1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, dapat diperoleh tujuan penelitian sebagai berikut:

1.4.1 Untuk mengetahui faktor-faktor kebiasaan melamun pada siswa dalam pembelajaran.

1.4.2 Untuk mengatasi kebiasaan melamun pada siswa saat pembelajaran dengan konseling *behavioristik* dan teknik *self management*.

#### 1.5 Manfaat Penelitian

Dalam suatu penelitian setiap orang peneliti berharap hasilnya dapat berguna bagi semua pihak-pihak yang terkait baik kegunaan maupun manfaat secara teoritis maupun praktis. Manfaat yang didapat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

##### 1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan seorang klien bisa menambah ilmu pengetahuan, menambah wawasan, dan masukan untuk penelitian sejenis khususnya dalam mengatasi kebiasaan melamun saat pembelajaran dengan menerapkan konseling *behavioristik* dan teknik *self management*.

##### 1.5.2 Manfaat Praktis

###### 1. Bagi siswa

Siswa terbantu dalam mengatasi kebiasaan melamun dalam pembelajaran untuk memahami maksud dan tujuan dari pemberian

layanan oleh konselor, sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan.

## 2. Bagi Kepala Sekolah

Kepala sekolah dapat dijadikan referensi untuk menentukan kebijakan dalam rangka meningkatkan kebijakan mutu pendidikan serta dalam memperhatikan setiap perkembangan peserta didik.

## 3. Bagi guru BK

Sebagai bahan untuk memilih layanan mana yang tepat untuk mengetahui siswa lebih mendalam guna membantu mengentaskan masalah yang dihadapi.

## 4. Bagi peneliti

Digunakan untuk menambah pengalaman sebagai hasil dari observasi secara langsung mengenai masalah layanan konseling, guna peneliti kelak dapat memberikan layanan yang optimal sesuai dengan kebutuhan siswa.

### **1.6 Ruang Lingkup Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dibuat, ruang lingkup penelitian ini adalah mengatasi kebiasaan melamun dalam pembelajaran melalui konseling behavioristik dengan menggunakan teknik *self management*. Untuk menghindari meluasnya pembahasan dalam penelitian ini, maka peneliti memfokuskan pada kebiasaan melamun dalam pembelajaran dengan konseling behavioristik menggunakan teknik *self management*.