

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan salah satu bidang yang utama dan sangat mendasar dalam membentuk manusia yang berkualitas serta membangun manusia seutuhnya. Hal ini di jelaskan dalam Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional bab 2 pasal 3 sebagai berikut: bahwa, Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi siswa agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat berilmu, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab .

Tujuan pendidikan dapat terwujud melalui proses pembelajaran di sekolah. Dalam proses pembelajaran di sekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling penting. Hal ini berarti bahwa, berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan, banyak bergantung kepada proses pembelajaran yang dilakukan oleh siswa. Siswa sebagai subjek utama dalam proses pembelajaran diharapkan agar terlibat secara aktif dalam proses belajar. Salah satu indikasi keterlibatan siswa sebagai subjek belajar yaitu siswa diharapkan untuk disiplin dalam belajar.

Agus (dalam Asrori, 2011:26) mengemukakan bahwa disiplin belajar yakni predisposisi (kecenderungan) suatu sikap mental untuk mematuhi aturan, tata tertib, dan sekaligus mengendalikan diri, menyesuaikan diri terhadap aturan-aturan yang berasal dari luar sekalipun yang mengekang dan menunjukkan kesadaran akan tanggung jawab terhadap tugas dan kewajiban.

Melalui disiplin belajar siswa mampu mengendalikan diri dan menyesuaikan diri terhadap peraturan yang ada di sekolah sedangkan siswa yang tidak disiplin belajar tidak dapat mengikuti pelajaran dengan baik. Siswa yang sedang menjalani proses belajar di sekolah memiliki disiplin belajar yang berbeda. Siswa yang memiliki disiplin belajar tinggi, selalu ada upaya untuk mengatasi hambatan belajar agar dapat mencapai prestasi belajar yang baik, sebaliknya siswa yang memiliki disiplin belajar rendah, kurang adanya upaya untuk mengatasi kesulitan dalam mencapai prestasi belajar. Dengan disiplin belajar yang tinggi rasa malas, rasa bosan belajar, dan dorongan untuk melanggar tata tertib sekolah akan terhindari, sehingga siswa akan belajar dengan tekun.

Siswa yang kurang disiplin belajar perlu mendapat perhatian yang intensif dari guru bimbingan dan konseling. Salah satu upaya yang bisa dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling dalam membantu siswa yang kurang disiplin belajar melalui layanan bimbingan kelompok.

Winkel (2004:111) menyatakan bahwa Layanan Bimbingan Kelompok adalah salah satu layanan yang diberikan kepada sejumlah siswa dalam bentuk kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok, guna untuk membahas

topik tertentu yang dipimpin oleh pemimpin kelompok dengan tujuan menunjang pemahaman, pengembangan dan pertimbangan pengambilan keputusan.

Dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok ada beberapa teknik yang digunakan salah satunya adalah teknik *self-talk*. Teknik *self-talk* merupakan pembicaraan positif yang dilakukan seseorang dengan dirinya sendiri sehari-hari dimana orang tersebut mengulangi pernyataan-pernyataan yang dianggap berguna dan suportif untuk melakukan suatu perbuatan tertentu atau menghindari suatu perilaku tertentu.

Menurut Seligman (dalam Erford 2016:224)

“Teknik *self-talk* merupakan pembicaraan positif yang dilakukan seseorang dengan dirinya sendiri sehari-hari dimana orang tersebut mengulangi pernyataan yang dianggap berguna dan sportif untuk melakukan suatu perbuatan tertentu atau menghindari suatu perilaku tertentu. Percakapan seseorang dengan dirinya sendiri biasanya didasarkan atas keyakinan mereka tentang diri sendiri”.

Manfaat teknik *self-talk* yakni sebagai alat bantu untuk mengambil keputusan dimana seseorang dengan tenang dapat mendengarkan kata hatinya ketika mengambil keputusan. Dengan mengambil keputusan seseorang dapat mengenal dirinya sendiri, tidak mudah dipengaruhi oleh orang lain. Jika seseorang telah mengenal dirinya orang tersebut mampu mengendalikan diri sendiri dan mudah mengenal dirinya sendiri sehingga dapat meminimalisir kekeliruan dalam mengambil keputusan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti selama melaksanakan praktik pengalaman lapangan di SMAK Sint Carolus Kupang,

peneliti menemukan beberapa siswa yang masuk kelas tidak tepat waktu, membuat gaduh dalam kelas, bermain ponsel saat guru sedang menjelaskan materi pelajaran, tidak mengerjakan pekerjaan rumah dan terlambat mengumpulkan pekerjaan rumah.

Selanjutnya hasil wawancara peneliti dengan wali kelas dan guru BK di SMAK Sint Carolus Kupang, diperoleh informasi bahwa ada beberapa siswa kelas XI IPA<sup>1</sup> yang sering terlambat masuk kelas, tidak menyelesaikan tugas tepat waktu, tidak mengikuti ulangan harian dan tidak memperhatikan penjelasan guru. Keadaan seperti tergambar di atas memotivasi peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul "Penerapan Teknik *self-talk* melalui Bimbingan Kelompok untuk meningkatkan disiplin belajar siswa kelas XI IPA<sup>1</sup> SMAK Sint Carolus Kupang Tahun Pelajaran 2019/2020."

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka rumusan masalah penelitian ini adalah "Apakah penerapan teknik *self-talk* melalui layanan bimbingan kelompok efektif meningkatkan disiplin belajar siswa kelas XI IPA<sup>1</sup> SMAK Sint Carolus Kupang tahun pelajaran 2019/2020?".

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui "Efektivitas penerapan teknik *self-talk* melalui layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan disiplin belajar siswa di kelas XI IPA<sup>1</sup> SMAK Sint Carolus Kupang tahun pelajaran 2019/2020"

## D. Definisi Konseptual

Pada bagian ini peneliti perlu menjelaskan konsep-konsep penting yang terdapat dalam judul penelitian ini agar tidak terjadi kekeliruan penafsiran terhadap variabel penelitian. Konsep-konsep yang dimaksudkan adalah:

### 1. Teknik *Self-talk*

Menurut Seligman (dalam Erford 2016:224):

Teknik *self-talk* merupakan pembicaraan positif yang dilakukan seseorang dengan dirinya sendiri sehari-hari dimana orang tersebut mengulangi pernyataan yang dianggap berguna dan positif untuk melakukan suatu perbuatan tertentu atau menghindari suatu perilaku tertentu. Percakapan seseorang dengan dirinya sendiri biasanya didasarkan atas keyakinan mereka tentang diri sendiri.

Menurut Erford (2016:223):

*Self-talk* adalah “suatu teknik yang dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dengan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat, yang menghasilkan *self-talk* yang lebih positif”.

Berdasarkan pendapat ahli tersebut di atas disimpulkan bahwa, teknik *self-talk* adalah pembicaraan positif yang dilakukan seseorang dengan dirinya sendiri untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dengan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat.

Moenir (2010:94-96) menjelaskan bahwa disiplin belajar adalah suatu bentuk ketaatan terhadap aturan, baik tertulis maupun tidak tertulis yang telah ditetapkan. Ada dua jenis disiplin yang sangat dominan sesuai dengan apa yang dikehendaki individu, yaitu, disiplin dalam hal waktu dan disiplin kerja atau perbuatan. Kedua jenis disiplin yang dikemukakan oleh Moenir

tersebut merupakan kesatuan yang tidak dapat dipisahkan serta saling mempengaruhi.

## 2. Layanan Bimbingan Kelompok

Winkel (2004:111), menyatakan:

Bimbingan kelompok adalah salah satu layanan yang diberikan kepada sejumlah siswa dalam bentuk kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok, guna untuk membahas topik tertentu yang dipimpin oleh pemimpin kelompok dengan tujuan menunjang pemahaman, pengembangan dan pertimbangan pengambilan keputusan.

Selain itu Sukardi (2002:78), menyatakan:

Bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari pemimpin/konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga, dan masyarakat serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan.

Berdasarkan pendapat ahli tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa, layanan bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan layanan yang dilakukan dalam suatu kelompok yang terdiri dari sejumlah siswa dan memungkinkan siswa mendapatkan informasi-informasi dari narasumber tertentu, (terutama dari pembimbing atau guru) yang merupakan sarana untuk menunjang perkembangan optimal siswa serta berguna untuk menunjang kehidupan sehari-hari baik individu sebagai pelajar, anggota keluarga maupun masyarakat.

## 3. Disiplin Belajar

Agus (dalam Asrori, 2011:26), menyatakan “Disiplin belajar yakni predisposisi (kecenderungan) suatu sikap mental untuk mematuhi aturan, tata tertib, dan sekaligus mengendalikan diri, menyesuaikan diri terhadap

aturan-aturan yang berasal dari luar sekalipun yang mengekang dan menunjukkan kesadaran akan tanggung jawab terhadap tugas dan kewajiban.”

Selain itu Wahyono (2012:23), menyatakan “Kedisiplinan belajar adalah suatu kondisi belajar yang tercipta dan terbentuk melalui proses, rangkaian sikap dan perilaku pribadi atau kelompok yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, keteraturan, dan ketertiban”.

Berdasarkan kedua pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa disiplin belajar adalah suatu sikap mental siswa dalam mematuhi aturan-aturan yang ditunjukkan dengan perbuatan yang mematuhi tata tertib yang berlaku di tempat ia berada baik itu di sekolah maupun di rumah sehingga ia mampu membuktikan bahwa ia dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya guna pembentukan watak yang baik dan selalu bergerak ke arah yang lebih maju sehingga dapat tercapainya prestasi belajar yang memuaskan.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi:

##### **1. Kepala Sekolah**

Hasil penelitian ini sebagai masukan bagi kepala sekolah selaku pemimpin di sekolah dalam membuat kebijakan-kebijakan yang mendukung program layanan BK di sekolah untuk membantu siswa disiplin dalam belajar .

## 2. Bagi Guru BK

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai masukan bagi guru BK agar dapat lebih meningkatkan kinerjanya dalam merancang program BK yang sesuai dengan kebutuhan siswa untuk membantu siswa.

## 3. Bagi Guru Mata Pelajaran.

Hasil penelitian ini dijadikan bahan masukan yang berarti bagi guru mata pelajaran agar dapat mendukung program layanan BK disekolah untuk membantu mengatasi disiplin dalam belajar siswa.

## 4. Bagi Siswa

Penelitian ini dapat menjadi sarana informasi bagi siswa agar sadar akan pentingnya bimbingan kelompok dengan teknik *self-talk* yang dilaksanakan oleh guru BK untuk mengatasi masalah siswa yang kurang disiplin belajar.