



Nora Yuniar Setyaputri, M.Pd



BIMBINGAN DAN KONSELING BELAJAR

TEORI DAN APLIKASINYA : Edisi 1

Editor:
Guruh Sukma Hanggara, M. Pd

BIMBINGAN DAN KONSELING BELAJAR
(Teori dan Aplikasinya)
Edisi 1

UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i Penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv Penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

BIMBINGAN DAN KONSELING BELAJAR
(Teori dan Aplikasinya)
Edisi 1

Nora Yuniar Setyaputri, M. Pd

Editor:

Guruh Sukma Hanggara, M. Pd

Penerbit



CV. MEDIA SAINS INDONESIA
Melong Asih Regency B40 - Cijerah
Kota Bandung - Jawa Barat
www.penerbit.medsan.co.id

BIMBINGAN DAN KONSELING BELAJAR
(Teori dan Aplikasinya)
Edisi 1

Nora Yuniar Setyaputri, M. Pd

Editor :

Guruh Sukma Hanggara, M. Pd

Desain Cover :

Rintho Rante Rerung

Tata Letak :

Rizki Rino Pratama

Proofreader :

Rintho Rante Rerung

Ukuran :

A5 Unesco: 15,5 x 23 cm

Halaman :

iv, 108

ISBN :

978-623-6068-24-3

Terbit Pada :

Februari, 2021

Hak Cipta 2021, Pada Penulis

Isi diluar tanggung jawab penerbit

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit atau Penulis.

PENERBIT MEDIA SAINS INDONESIA

(CV. MEDIA SAINS INDONESIA)

Melong Asih Regency B40 - Cijerah

Kota Bandung - Jawa Barat

www.penerbit.medsan.co.id

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahNya sehingga proses penulisan buku ketiga saya yang berjudul “Bimbingan dan Konseling Belajar (Teori dan Aplikasinya) Edisi 1” dapat selesai sesuai waktu yang diharapkan.

Ini adalah buku pengantar bagi mereka yang menekuni bidang Bimbingan dan Konseling serta ingin menjadi akademisi maupun praktisi yang kompeten di bidangnya. Bimbingan dan Konseling Belajar berpijak pada prinsip-prinsip belajar dan konsep-konsep kunci mengenai faktor penentu keberhasilan belajar.

Buku ini dapat digunakan oleh para dosen yang mengajar mata kuliah Bimbingan dan Konseling Belajar, sebagai acuan praktik pemberian layanan BK Belajar oleh Guru Bimbingan dan Konseling di sekolah, para mahasiswa yang sedang menempuh matakulia BK Belajar dan/atau yang sedang mengembangkan keterampilan pemeberian layanan BK, serta para pembaca lain yang tertarik dengan tema ini.

Akhir kata, saya persembahkan buku ini secara umum kepada dunia Bimbingan dan Konseling. Serta khususnya untuk suami saya Guruh Sukma Hanggara dan anak saya Azzukhruf Izora Sukmaputri. Merekalah inspirasi bagi setiap karya dan kehidupan saya. Suami yang selalu sabar mendampingi dan membimbing saya, sekaligus editor pada setiap tulisan saya. Serta anak perempuan shalihah yang senantiasa mewarnai setiap hari-hari saya. Terimakasih yang mendalam atas ketulusan hati dan dukungan yang diberikan kepada saya selama ini.

Kediri, 02 Februari 2021

Penulis

Saya persembahkan buku ini secara umum kepada dunia Bimbingan dan Konseling. Serta khususnya untuk suami saya Guruh Sukma Hanggara dan anak saya Azzukhruf Izora Sukmaputri. Merekalah inspirasi bagi setiap karya dan kehidupan saya. Suami yang selalu sabar mendampingi dan membimbing saya, sekaligus editor pada setiap tulisan saya. Serta anak perempuan shalihah yang senantiasa mewarnai setiap hari-hari saya. Terimakasih yang mendalam atas ketulusan hati dan dukungan yang diberikan kepada saya selama ini.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
BAB 1 HAKIKAT BELAJAR DAN BK BELAJAR	1
A. Hakikat Belajar	1
B. Hakikat Bimbingan dan Konseling Belajar.....	4
BAB 2 KETERAMPILAN UNTUK MENCAPAI KEBERHASILAN BELAJAR.....	9
A. Gaya Belajar.....	9
B. Motivasi Belajar.....	14
C. Efikasi Diri Akademik	20
D. Regulasi Diri Dalam Belajar.....	28
BAB 3 TIPE-TIPE KESULITAN BELAJAR	35
A. <i>Dyscalculia</i>	35
B. <i>Nonverbal Learning Disabilities (NLD)</i>	40
C. <i>Dysgraphia</i>	45
D. <i>Dysnomia</i>	50
BAB 4 MASALAH-MASALAH DALAM BELAJAR	55
A. Perilaku Mencontek	57
B. Prokrastinasi Akademik	61
C. <i>Burnout</i> Belajar	68
D. <i>Underachievement</i>	72
BAB 5 DIAGNOSA DAN MANAJEMEN MASALAH BELAJAR.....	79
A. Hakikat Diagnosa dan Manajemen Masalah Belajar	79

B. Aplikasi Prosedur Diagnosa dan Manajemen Masalah Belajar	84
INDEKS NAMA.....	101
INDEKS ISTILAH.....	104
DAFTAR PUSTAKA	109

BAB 1

HAKIKAT BELAJAR DAN BK BELAJAR

A. Hakikat Belajar

Menurut Gagne (1985) belajar merupakan sebuah sistem yang didalamnya terdapat berbagai unsur yang saling terkait sehingga menghasilkan perubahan perilaku. Bell-Gredler (1986) menjelaskan pengertian belajar yang cukup komprehensif yaitu belajar adalah proses yang dilakukan oleh manusia untuk mendapatkan aneka ragam *competencies*, *skills*, and *attitudes*. Kemampuan (*competencies*), keterampilan (*skills*), dan sikap (*attitudes*) tersebut diperoleh secara bertahap dan berkelanjutan mulai dari masa bayi sampai masa tua melalui rangkaian proses belajar sepanjang hayat. Rangkaian proses belajar itu dilakukan dalam bentuk keterlibatannya dalam pendidikan informal, keturutsertaannya dalam pendidikan formal dan/atau pendidikan nonformal. Kemampuan belajar inilah yang membedakan manusia dari makhluk lainnya.

Sedangkan Hitepeuw (2009) menjelaskan bahwa belajar merupakan proses perubahan perilaku yang relatif menetap sebagai hasil dari pengalaman. Perubahan perilaku yang dimaksud adalah berkaitan dengan dengan perubahan dari sisi kognitif, afektif, dan psikomotor. Bersifat menetap adalah tidak temporer dan bertahan lama. Sedangkan pengalaman berkaitan dengan apa yang dialami sendiri, saat berinteraksi dengan dirinya sendiri atau lingkungan diluar dirinya yang membawa perubahan.

Secara umum dilihat dari sudut pandang pendekatan behavioristik, belajar merupakan suatu proses perubahan tingkah laku yang teramati. Dimana perilaku ini bersifat relatif menetap serta merupakan hasil dari interaksi dengan lingkungan (stimulus) dan dengan diri individu (respon). Jika dilihat dari sudut pandang pendekatan kognitif, belajar merupakan suatu proses perubahan mental yang memberikan kesempatan pada individu untuk berpikir. Sedangkan jika dilihat dari sudut pandang pendekatan konstruktivistik, belajar adalah suatu proses membangun pengalaman baru dari pengalaman yang telah ada.

Pembangunan pengalaman baru ini berupaya untuk merevisi pengalaman lama yang dirasa kurang sesuai pada diri individu dan lingkungannya.

Berbeda lagi jika dilihat dari sudut pandang pendekatan humanistic, belajar adalah suatu proses perkembangan dalam diri individu untuk lebih bertanggung jawab. Proses dan sikap yang dimunculkan ini disesuaikan dengan minat yang ada pada diri individu dan kemampuan mereka untuk mewujudkan minat tersebut.

Dari penjelasan konsep belajar di atas maka dapat disimpulkan beberapa ciri dari belajar antara lain:

1. Belajar harus memungkinkan terjadinya perubahan perilaku pada diri individu.(aspek pengetahuan atau kognitif, sikap (afektif) dan keterampilan (psikomotor);
2. Perubahan itu merupakan buah dari pengalaman. Perubahan perilaku yang terjadi pada individu karena adanya interaksi antara dirinya dengan lingkungan. interaksi ini dapat berupa interaksi fisik dan psikis;
3. Perubahan perilaku akibat belajar akan bersifat cukup permanen.

Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi belajar adalah:

1. Kemampuan kognitif & tingkat perkembangan pebelajar;
2. Pengalaman sebelumnya dari pebelajar;

3. Pengaturan lingkungan;
4. Gaya, tingkat interaksi, dan kemungkinan interaksi dengan media yang ada;
5. Interaksi sosial dalam konteks belajar;
6. Tingkat motivasional;
7. Gaya belajar individu.

B. Hakikat Bimbingan dan Konseling Belajar

Bimbingan dan Konseling Belajar merupakan bagian dari BK perkembangan yang memiliki spesifikasi dan kapasitas untuk memfasilitasi perkembangan aspek belajar seseorang. Siswa/ Konseli berada dalam masa perkembangan khususnya belajar, mereka masih kurang memiliki pemahaman atau wawasan tentang potensi yang dimiliki dan lingkungannya serta pengalaman dalam menentukan arah kehidupannya. Dengan adanya alasan tersebut maka diperlukan Bimbingan dan Konseling Belajar ini.

Bimbingan dan Konseling Belajar adalah segala layanan Bimbingan dan Konseling yang memungkinkan konseli untuk dapat mengembangkan aspek fisik, psikis & lingkungan belajarnya sehingga dapat belajar dan berkembang dengan optimal. Kesimpulan tersebut diperkuat oleh

pendapat Prayitno & Amti (2009) yang menyatakan bahwa bimbingan belajar merupakan salah satu bentuk layanan bimbingan yang penting diselenggarakan di sekolah. Menurut Prayitno & Amti (2009) pengalaman menunjukkan bahwa kegagalan-kegagalan yang dialami siswa dalam belajar tidak selalu disebabkan oleh kebodohan atau rendahnya inteligensi. Seringkali kegagalan itu terjadi disebabkan karena siswa tidak mendapatkan layanan BK yang memadai, khususnya layanan BK Belajar.

Ada dua jenis hal yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan BK Belajar dan ini dirasa perlu untuk dibedakan fokusnya, yaitu mengenai bimbingan belajar dan konseling belajar. Fokus dari bimbingan belajar adalah untuk mengembangkan seluruh potensi konseli terkait dengan belajarnya agar tercegah dari timbulnya masalah baik masalah yang berkaitan dengan fisik, psikis dan lingkungan belajarnya sehingga dapat berubah serta berkembang dengan optimal. Sedangkan fokus dari konseling belajar adalah untuk mengentaskan masalah belajar siswa sehingga dapat berkembang dengan optimal. Secara umum fokus/ perhatian dari BK Belajar ini meliputi 3 aspek, yaitu aspek keterampilan untuk sukses belajar, aspek kesulitan dalam belajar, dan aspek masalah dalam belajar.

Adapun tahapan manajemen BK Belajar adalah mulai dari tahap analisis kebutuhan, perencanaan layanan, aksi pemberian layanan, serta evaluasi dan tindak lanjut. Analisis kebutuhan disini berkaitan dengan pencarian data mengenai masalah belajar apa yang dialami siswa. Pencarian data ini dapat menggunakan beberapa instrumen seperti pedoman observasi, skala psikologis, daftar *checklist*, dan lain-lain sesuai dengan kebutuhan. Kemudian jika data telah diperoleh maka dilakukan diagnosa beserta analisis data masalah belajar tersebut. Apabila telah ditemukan masalah belajar apa yang akan ditangani maka lanjut pada tahap kedua, yaitu perencanaan layanan.

Tahap perencanaan layanan meliputi penentuan tujuan layanannya apa, strategi layanan apa yang sesuai dengan masalah tersebut, pendekatan dan teknik konseling apa yang cocok, media apa yang sekiranya akan digunakan, berapa lama durasi per sesi, materi apa akan disampaikan disesuaikan dengan masalah belajar tersebut beserta penentuan indikator ketercapaiannya serta penyusunan RPLBK sebagai acuan dalam tahap pelaksanaan layanan BK Belajar. Setelah tahap kedua selesai, tahap selanjutnya adalah aksi pemberian layanan BK

Belajar sesuai dengan apa yang telah direncanakan pada tahap sebelumnya dapat berupa bimbingan

belajar atau konseling belajar. Setelah pelaksanaan selesai dilakukan evaluasi proses maupun hasil. Evaluasi proses berkaitan dengan seberapa tingkat keberhasilan saat pelaksanaan layanan BK Belajar berlangsung sedangkan evaluasi hasil berkaitan dengan seberapa ampuh layanan BK Belajar ini untuk mereduksi masalah belajar yang telah ditentukan tadi. Dalam evaluasi ini pun juga membahas bagaimana proses perubahan yang terjadi pada siswa, apa kelebihan dari layanan ini serta kendala apa yang dialami. Hal ini sangat penting untuk diungkapkan karena sebagai dasar dari pelaksanaan *follow up* atau tindak lanjut pada sesi berikutnya untuk memastikan apakah setelah mengikuti layanan BK Belajar, perubahan yang dialami siswa bersifat permanen atau hanya sementara.

BAB 2

KETERAMPILAN UNTUK MENCAPAI KEBERHASILAN BELAJAR

A. Gaya Belajar

1. Pengertian Gaya Belajar

Secara umum gaya belajar dapat didefinisikan sebagai cara seseorang menggunakan kemampuannya untuk belajar (Schmeck, 1988; Pritchard, 2009). Gaya belajar berkaitan dengan kegemaran individu untuk berfikir, memproses informasi dan mendemonstrasikan belajar. Kecenderungan sikap individu yang disukai dalam memberdayakan alat belajar dan memperoleh pengetahuan dan keterampilan juga merupakan ciri umum gaya belajar ini. Selain itu gaya belajar dapat diartikan sebagai kebiasaan, strategi atau perilaku mental umum dalam belajar yang ditunjukkan oleh individu.

Banyak ahli yang mengupas mengenai gaya belajar ini, oleh karena itu muncul berbagai macam model gaya belajar bergantung pada ahli-ahli tersebut mengkaji gaya belajar

seseorang. Misalnya ada model gaya belajar menurut Kolb's, Honey & Mumford's, Barbe & Collegues, Fleming's, Gardner, dan masih banyak lagi. Tidak ada mana yang paling benar dari berbagai macam model gaya tersebut. Semua benar dan bisa saling melengkapi. Dari berbagai model yang ada, pada kesempatan ini akan dipilih salah satu model gaya belajar untuk dideskripsikan, yaitu model gaya belajar David A. Kolb. Menurut Kolb (2015) ada 4 tipe, yaitu:

a. *Concrete Expreience*

Gaya belajar *concrete experience* atau orientasi terhadap pengalaman konkret berfokus pada keterlibatan langsung dalam menjalankan suatu kegiatan sehingga memunculkan pengalaman pada diri individu tersebut. Hal ini menekankan pada perasaan sebagai lawan berpikir, perhatian pada keunikan dan kompleksitas realitas yang sedang dijalani dimana realitas ini bertentangan dengan teori dan generalisasi dari kesimpulan teori tersebut. Lebih cenderung pada pendekatan intuitif, yang lebih bersifat "artistik" dimana hal ini lawan dari pendekatan sistematis dan ilmiah.

Individu dengan tipe belajar ini dinilai lebih pandai berhubungan dengan orang lain. Mereka seringkali merupakan pembuat keputusan yang baik dan berfungsi dengan baik dalam situasi yang tidak terstruktur karena orientasinya adalah berdasarkan pada pengalaman yang telah dilalui. Individu dengan gaya belajar ini cenderung lebih terbuka dalam berbagi pengetahuan dan berbagi pengalaman yang ia miliki.

b. *Reflective Observation*

Reflektive observation berfokus pada pemahaman makna ide dan situasi dengan mengamati secara cermat dan mendeskripsikan hasil pengamatannya secara objektif dan tidak memihak. Hal ini menekankan pada pemahaman tentang apa yang benar atau bagaimana sesuatu terjadi. Penekanannya lebih pada refleksi bukan tindakan. Individu dengan tipe belajar ini senang memahami makna dari situasi yang ada dan memberikan pendapat dari pemaknaan tersebut serta pandai melihat implikasinya.

Mereka pandai melihat sesuatu dari berbagai perspektif dan menghargai sudut

pandangan orang lain yang berbeda dengan dirinya. Selain itu, karena penekanannya ada pada refleksi mereka lebih suka mengandalkan pikiran dan perasaan mereka sendiri untuk membentuk gagasan. Individu dengan tipe belajar ini lebih menghargai kesabaran, independensi, dan bijaksana dalam mengambil keputusan.

c. *Abstract Conceptualization*

Orientasi ke arah konseptualisasi abstrak berfokus pada penggunaan logika, ide, dan konsep. Hak ini menekankan pada pemikiran bukan pada perasaan. Fokus dari gaya belajar ini adalah membangun teori umum dan berkesan lebih ilmiah untuk menanggapi suatu peristiwa. Misalnya dalam suatu kegiatan belajar, untuk menyelesaikan tugas belajarnya harus ada landasan teori yang kuat agar jawaban dari tugas tersebut dapat diterima atau memenuhi standar. Individu dengan gaya belajar ini pandai dalam perencanaan sistematis, manipulasi simbol abstrak, dan analisis kuantitatif. Singkatnya semua pekerjaannya teratur dan sistematis.

Mereka menyukai ketelitian, disiplin dalam menganalisis ide, dan kualitas estetika dari sistem konseptual yang rapi.

d. *Active Experimentation*

Active experimentation lebih berfokus pada kemampuan seseorang untuk dapat memengaruhi orang lain secara aktif serta mempunyai kemampuan untuk mengubah situasi. Tipe ini dinilai lebih menyukai hal-hal yang aplikatif. Individu dengan tipe belajar ini pandai menyelesaikan sesuatu permasalahan atau tugas yang dinilai orang lain rumit. Mereka bersedia mengambil risiko untuk mencapai tujuan mereka. Mereka suka melihat efek dari apa yang mereka lakukan tersebut pada lingkungan di sekitar mereka dan melihat hasil dari perubahan tersebut.

2. Mengidentifikasi Gaya Belajar

Terdapat beberapa cara untuk mengidentifikasi gaya belajar, antara lain:

- a. Melalui alat tes terstandar
- b. Melalui wawancara & konseling langsung
- c. Melalui observasi pembelajaran di kelas

- d. Melalui wawancara dengan guru pengajar & orang tua
- e. Dengan instrumen yang dikembangkan sendiri
- f. Dengan instrumen yang direkomendasikan

B. Motivasi Belajar

1. Pengertian Motivasi Belajar

Istilah motivasi berasal dari bahasa latin yaitu “*movere*” yang artinya menggerakkan. Uno (2008) berpendapat bahwa motivasi adalah kekuatan, baik dari dalam maupun dari luar yang mendorong seseorang untuk mencapai tujuan tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya. Lebih lanjut dapat disarikan bahwa motivasi merupakan proses mental yang memberikan tenaga, mengarahkan, menggerakkan dan mendukung tingkah laku suatu individu untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Terdapat beberapa perspektif untuk memaknai motivasi belajar ini. Menurut sudut pandang behavioral lebih menekankan pada hadiah dan hukuman eksternal serta peristiwa merupakan

faktor kunci yang menentukan motivasi seseorang. Sedangkan menurut sudut pandang kognitif lebih menekankan pada pikiran individu yang membimbing motivasi seseorang, lebih berfokus pada motivasi internal untuk mencapai tujuan dan menginterpretasi suatu peristiwa yang telah dialami. Serta individu percaya bahwa mereka dapat mengontrol secara efektif berkenaan dengan lingkungan, penetapan tujuan, merencanakan, memantau perkembangan menuju pada tujuan yang diinginkan.

Dilihat dari sudut pandang humanistik, motivasi belajar terbentuk karena individu memiliki kebebasan memilih takdir hidup untuk tumbuh secara optimal, memiliki kualitas hidup yang positif sesuai dengan kapasitas yang dimiliki, dan dapat mengaktualisasikan dirinya dengan baik. Sedangkan menurut sudut pandang sosial lebih menekankan pada kebutuhan untuk berafiliasi dimana hal ini merefleksikan kualitas motivasi individu didasarkan pada kualitas hubungan antara individu dengan orang lain.

2. Komponen Motivasi Belajar

Terdapat 4 komponen motivasi belajar, yaitu keinginan dan hasrat ingin melakukan kegiatan, dorongan dan kebutuhan melakukan kegiatan, harapan, serta nilai dan kegunaan. Keinginan dan hasrat ingin melakukan suatu kegiatan inilah yang membimbing seseorang untuk mengarahkan perilaku atau kegiatan yang mengarah pada pencapaian tujuan. Kemudian kebutuhan menjadi motif tersendiri bagi seseorang untuk memenuhinya. Dalam memenuhi kebutuhan tentunya seseorang akan melakukan usaha atau tindakan tertentu yang mengarahkan pada pemenuhan kebutuhan tersebut.

Selanjutnya adanya harapan individu atau siswa. Harapan siswa untuk sukses dan pandangan mereka pada apa yang mereka inginkan untuk berprestasi ternyata meningkatkan motivasi mereka. Kombinasi dari harapan dan pandangan (nilai) merupakan fokus dari beberapa model motivasi berprestasi. Harapan guru dapat memberikan kekuatan untuk meningkatkan motivasi dan prestasi pada siswa. Peran guru adalah memonitor harapan mereka (guru) dan untuk meningkatkan harapan yang tinggi kepada

semua muridnya. Yang terakhir adalah nilai dan kegunaan.

Nilai adalah pandangan/ kepercayaan dan sikap yang berkenaan dengan jalan pikiran seseorang akan penting-tidaknya sesuatu. Kegunaan adalah intensitas untuk menyelesaikan sesuatu yang bermakna untuk diri seseorang dan kontribusinya pada orang lain. Maka nilai dan kegunaan ini berkaitan dengan penting-tidaknya, baik-buruknya atau berguna-tidaknya terhadap sesuatu sehingga mengarahkan seseorang untuk bersikap dan berperilaku yang sesuai dengan interpretasi yang bermuara pada jalan pikirannya.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi individu atau siswa yang memiliki motivasi belajar rendah. Misalnya mereka kurang kurang memiliki hasrat atau keinginan untuk berhasil, rendahnya dorongan untuk belajar, kurang memiliki harapan terhadap masa depan, kurang jelasnya/ dimilikinya cita-cita, kurangnya penghargaan terhadap prestasi, kegiatan belajar dan pembelajaran yang tidak menyenangkan/ menarik, serta penggunaan hukuman dan penghargaan yang tidak tepat sasaran.

3. Sumber Motivasi Belajar

Sama halnya dengan motivasi diri, ada dua sumber motivasi belajar yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Menurut Goog & Brophy (1990) motivasi instrinsik berasal dari dalam diri individu. Tumbuhnya tidak memerlukan rangsangan dari luar dan telah sejalan dengan kebutuhan dari individu tersebut.

Contoh motivasi intrinsik antara lain adanya keinginan untuk berhasil, menganggap belajar adalah suatu kebutuhan, dan memiliki harapan/ cita-cita yang ingin diraih. Sedangkan motivasi ekstrinsik tumbuh karena adanya rangsangan dari luar. Misalnya adanya penghargaan dari orang lain, penerimaan yang positif dari orang lain atas kemampuan yang dimiliki individu tersebut, kemenarikan dari lingkungan belajarnya, serta adanya faktor kebermanfaatan dari kegiatan yang sedang dijalani.

Berdasarkan konsep di atas maka sebagai pendidik termasuk para Guru BK dapat menciptakan lingkungan dan atmosfir kelas yang kondusif saat memberikan layanan Bimbingan dan Konseling, memberikan siswa pilihan-pilihan dan memberikan peluang untuk

meningkatkan tanggung jawab serta menciptakan kemenarikan baik pribadi maupun situasi sosial yang dimunculkan dalam proses interaksi antara guru dan siswa agar kedua sumber motivasi tersebut dapat tumbuh seimbang.

4. Peranan Motivasi Belajar

Menurut Uno (2008) terdapat 4 peran motivasi dalam belajar. Empat peran tersebut yaitu:

- a. Menentukan hal-hal yang dapat dijadikan penguat belajar;
- b. Memperjelas tujuan yang hendak dicapai;
- c. Menentukan ragam kendali terhadap rangsangan belajar;
- d. Menentukan ketekunan belajar.

Sedangkan fungsi motivasi bagi individu atau siswa dapat disarikan sebagai berikut.

- a. Sebagai motor penggerak bagi individu;
- b. Menentukan arah perbuatan;
- c. Mencegah penyelewengan dari jalan yang harus ditempuh untuk mencapai cita-cita;
- d. Menyeleksi perbuatan diri

Adapun beberapa tips yang ditawarkan untuk meningkatkan motivasi belajar antara lain:

- a. Ciptakan penghargaan yang tepat dan sesuai;
- b. Ciptakan iklim belajar yang kompetitif;
- c. Ciptakan pengetahuan pada siswa akan nilai guna/ kebermanfaatan dari kegiatan yang sedang/ telah ditempuh;
- d. Ciptakan kemenarikan dari sisi Guru, baik kemenarikan personal dan interpersonal;
- e. Ciptakan sikap yang menyenangkan;
- f. Ciptakan lingkungan belajar yang kondusif.

C. Efikasi Diri Akademik

1. Pengertian Efikasi Diri Akademik

Seseorang bertindak atau bertingkah laku dalam suatu situasi sangat bergantung pada hubungan timbal balik antara perilaku, lingkungan sekitarnya dan kondisi kognitif seseorang. Faktor-faktor kognitif tersebut erat hubungannya dengan bagaimana keyakinan diri seseorang mengenai kemampuannya dalam melakukan suatu hal dalam situasi tertentu untuk mencapai tujuannya tertentu.

Keyakinan diri mengenai apakah seseorang tersebut mampu atau tidak mampu untuk mencapai sesuatu yang diinginkan berkaitan dengan efikasi diri.

Efikasi diri adalah keyakinan seseorang mengenai kemampuan yang dimiliki untuk melakukan suatu kinerja guna mencapai apa yang diinginkan (Bandura, 1993; 1994; 2006; 2009). Jadi, dapat disimpulkan bahwa pengertian efikasi diri akademik adalah keyakinan diri siswa terhadap kemampuan yang dimiliki untuk melakukan suatu usaha agar dapat berhasil dalam bidang akademik mereka. Siswa mempunyai efikasi diri akademik yang rendah dapat berawal dari adanya standar nilai yang harus dipenuhi oleh siswa jika mereka ingin lulus ujian.

Adanya ketentuan ini menimbulkan persepsi pada siswa jika ujian adalah suatu hal yang sulit dan mengancam. Persepsi inilah yang membuat siswa mempunyai pikiran yang ragu atau kurang yakin pada diri mereka sendiri, apakah mereka mampu untuk lulus dalam ujian tersebut. Pemikiran ini yang menjadi pertanda bahwa efikasi diri siswa dalam bidang akademiknya masih perlu untuk ditingkatkan.

2. Fungsi Efikasi Diri Akademik

Efikasi diri mempunyai fungsi penting bagi diri seseorang. Seseorang yang mempunyai efikasi diri yang tinggi terhadap kemampuannya sendiri untuk bisa menyelesaikan suatu tugas, akan lebih bisa bertahan dan akan berusaha lebih keras lagi untuk menyelesaikan tugas tersebut daripada seseorang yang mempunyai efikasi diri yang rendah. Kesimpulan tersebut merujuk pada pendapat Schunk (1991) bahwa *people who have a low sense of efficacy for accomplishing a task may avoid it; those who believe they are capable should participate readily. Individuals who feel efficacious are hypothesized to work harder and persist longer when they encounter difficulties than those who doubt their capabilities.*

Fungsi lain diungkapkan oleh Bandura (1994; 1998) yaitu: a) seseorang yang mempunyai efikasi diri yang kuat cenderung akan lebih meningkatkan prestasinya dengan banyak cara (lebih kreatif dalam bertindak); b) bagi orang-orang seperti ini, tugas yang sulit akan mereka anggap sebagai tantangan untuk dikuasai bukan sebagai ancaman yang harus dihindari; c) mereka mengatur diri mereka untuk sebuah tujuan yang menantang tersebut dan

mempertahankan komitmen mereka untuk dapat mewujudkan hal tersebut; d) mereka meningkatkan dan mempertahankan usaha mereka dalam menghadapi kegagalan; e) mereka dengan cepat memulihkan kembali semangat pada diri mereka setelah mengalami kegagalan atau kemunduran; f) orang-orang yang mempunyai efikasi diri yang tinggi ini senantiasa dapat mengontrol dirinya dan dapat menghasilkan prestasi diri yang baik, mengurangi stres serta dapat menurunkan kerentanan terhadap depresi.

Tingkat efikasi diri juga mempengaruhi jumlah stres dan kecemasan siswa, seperti yang diungkapkan James (dalam Pajares, 2007) *“efficacy beliefs also influence the amount of stress and anxiety individuals experience as they engage in a task and the level of accomplishment they realize”*. Sumber lain yang mengutip Bandura mengatakan bahwa efikasi diri adalah landasan dari agen manusia (Feist & Feist, 2011). Maksudnya adalah efikasi diri mempengaruhi bentuk tindakan yang akan mereka pilih untuk dilakukan, sebanyak apa usaha yang akan mereka berikan ke dalam aktivitas ini, selama apa mereka akan bertahan dalam menghadapi rintangan dan kegagalan

serta ketangguhan mereka ketika mengalami adanya kemunduran.

Efikasi diri juga dapat digunakan sebagai prediktor prestasi akademik maupun keputusan karier dan dengan ini pendidik dapat memfasilitasi siswa untuk meningkatkan pengetahuan siswa selama menuntut ilmu di sekolah menengah (Britner & Pajares, 2006). Dapat berhasil pada ujian-ujian seperti UH, UTS, UAS, US, UN bahkan ujian masuk ke jenjang berikutnya yang merupakan salah satu wujud prestasi akademik siswa. Makna pendidik di sini bukan berarti sempit hanya pada guru mata pelajaran melainkan guru BK juga pendidik siswa yang senantiasa mempunyai andil untuk memfasilitasi siswa agar mencapai perkembangan diri secara optimal. Pendapat para ahli di atas merupakan bukti bahwa efikasi diri merupakan salah satu hal penting yang harus dimiliki oleh siswa dalam menghadapi ujian.

3. Komponen Efikasi Diri Akademik

Terdapat tiga komponen yang digunakan sebagai dasar pengukuran efikasi diri seseorang, yaitu *magnitude*, *generality* dan *strength* (Bandura, 1977; 2009; Zimmerman, 2000). Komponen *magnitude* berkaitan dengan

tingkat kesulitan tugas yang harus diselesaikan seseorang dari tuntutan sederhana, moderat sampai yang membutuhkan performansi maksimal (sulit). Efikasi diri seseorang berbeda-beda tergantung pada tingkat kesulitan tugas (Bandura, 1977). Misalnya, jika siswa mendapat tugas yang sulit akan mempunyai efikasi diri yang berbeda-beda, ada yang terbatas pada bagian-bagian yang mudah saja, menengah ataupun sampai pada bagian tugas yang sulit sekalipun.

Komponen *generality* merupakan komponen yang berkaitan dengan luas bidang perilaku yang dilakukan. Beberapa jenis pengalaman mempengaruhi ekspektasi hasil yang diharapkan seseorang, beberapa pengalaman tersebut dapat menciptakan keadaan lain pada diri seseorang berkenaan dengan efikasi diri, dimana hal tersebut membutuhkan perlakuan khusus (Bandura, 1977). Misalnya, tugas yang dapat diselesaikan sendiri dengan baik oleh diri sendiri akan lebih efektif daripada diselesaikan dengan bantuan orang lain. Efikasi diri seseorang berhubungan dengan bagaimana pengalaman individu dalam menguasai suatu hal, misalnya dalam menghadapi ujian jika sebelum ujian siswa telah belajar mengerjakan

soal-soal yang sesuai dengan materi yang akan diujikan, efikasi diri siswa ketika menghadapi ujian akan lebih tinggi dari pada siswa yang tidak belajar mengerjakan soal.

Komponen *strength* berkaitan dengan kekuatan atau kemantapan individu terhadap keyakinannya. Seseorang yang mempunyai kekuatan efikasi diri yang lemah lebih mudah menyerah daripada seseorang yang mempunyai kekuatan efikasi diri yang tinggi (Bandura, 1977). Misalnya, siswa yang mempunyai efikasi diri yang rendah cenderung lebih cepat putus asa ketika mendapat nilai ujian yang jelek dibandingkan siswa yang mempunyai efikasi diri yang tinggi.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri Akademik

Menurut Betz (2007), Gibson & Mitchell (2011) dan Bandura (1997) dalam Brusokas & Malinauskas (2014), ada empat faktor yang dapat mempengaruhi tingkat efikasi diri seseorang yaitu: a) pengalaman belajar/pengalaman menguasai sesuatu (*experience of mastery*); b) pengamatan terhadap orang lain atau modeling sosial (*vicarious experience*); c) persuasi sosial (*social*

persuasion); dan d) kondisi emosional (*positive and negative emotional state*).

Pengalaman belajar/pengalaman menguasai sesuatu (*experience of mastery*) merupakan interpretasi individu terhadap keberhasilan yang dicapai individu pada masa lalu. Hal ini akan mempengaruhi seberapa tinggi tingkat efikasi diri mereka. Individu dalam melakukan suatu tugas, studi ataupun pekerjaan akan menginterpretasikan hasil yang dicapai dan interpretasi tersebut akan mempengaruhi kemampuan dirinya pada kegiatan selanjutnya.

Selanjutnya adalah pengamatan terhadap orang lain atau *modeling* sosial (*vicarious experience*) merupakan proses *modeling* atau belajar dari orang lain. Efikasi diri individu akan meningkat apabila dipengaruhi model yang relevan. Pengalaman orang lain menentukan persepsi akan keberhasilan atau kegagalan individu.

Persuasi sosial (*social persuasion*) merupakan persuasi yang dilakukan oleh orang-orang yang menjadi panutan dan memiliki kemampuan untuk mewujudkan hal tersebut. Persuasi sosial yang diberikan kepada individu bahwa individu memiliki kemampuan untuk melakukan suatu tugas menyebabkan individu

semakin termotivasi untuk menyelesaikan tugas tersebut. Kemudian mengenai kondisi emosional positif dan negatif (*positive and negative emotional state*) berkaitan dengan penilaian individu dalam menilai kemampuan, kekuatan dan kelemahan dirinya. Keadaan emosional yang sedang dihadapi individu akan mempengaruhi keyakinan individu dalam menjalankan tugas.

D. Regulasi Diri Dalam Belajar

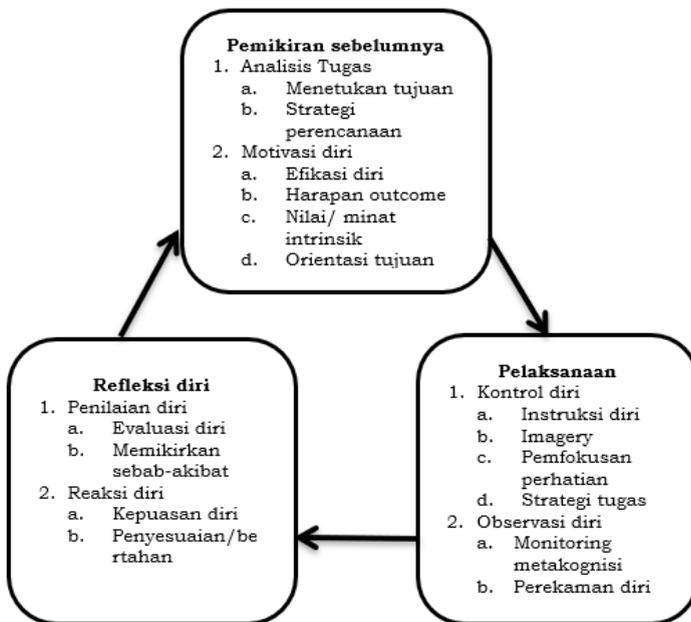
1. Pengertian Regulasi Diri dalam Belajar

Self-Regulated Learning (SRL) atau Regulasi Diri dalam Belajar mengacu pada derajat metakognisi, motivasi dan tingkah laku untuk berperan aktif dalam proses belajar seseorang. Tokoh yang sering disebut dalam regulasi diri dalam belajar adalah Barry J. Zimmerman & Dale H. Schunk. SRL ini berkenaan dengan bagaimana siswa mendayagunakan kognisi, motivasi dan tingkahlakunya untuk mencapai tujuan belajarnya.

SRL merupakan proses intruksi diri agar siswa dapat menggunakannya untuk mengaplikasikan kemampuan mental intrinsiknya kedalam keterampilan akademiknya. SRL merujuk pada kepercayaan

pebelajar tentang kesanggupannya untuk bertindak dengan tepat, berfikir, merasa, dan bertingkah laku guna mencapai tujuan belajar yang bernilai, disertai dengan monitoring diri dan refleksi diri dalam progresnya menyelesaikan tujuan tersebut (Schunk, 1991; Bandura 1994; Zimmerman, 2000).

Adapun fase atau proses SRL menurut Zimmerman (2000) dapat digambarkan sebagai berikut.



2. Faktor-faktor dalam Regulasi Diri dalam Belajar

a. Faktor Internal

Menurut Bandura (dalam Feist & Feist, 2009) terdapat tiga faktor internal dalam proses melakukan regulasi diri yang berlangsung terus-menerus, yaitu:

1) Observasi Diri

Observasi ini berkaitan dengan pengamatan individu terhadap perilaku mereka untuk merespon sesuatu. Observasi ini bergantung pada minat dan konsepsi diri lainnya yang telah ditentukan sebelumnya termasuk tentang tujuan apa yang telah ditetapkan untuk mencapai keberhasilan dalam belajar.

2) Proses Penilaian

Proses penilaian ini berkaitan dengan evaluasi diri kita terhadap perilaku yang telah kita nampakkan. Hal ini difokuskan pada apakah yang telah dilakukan ini sudah sesuai dengan tujuan belajar yang telah ditetapkan sebelumnya, sudah memenuhi standar atau belum, adaptif dengan lingkungan belajar atau tidak.

3) Reaksi Diri

Individu atau siswa dapat merespon secara positif ataupun negatif terhadap perilaku yang telah dimunculkan bergantung pada bagaimana perilaku tersebut memenuhi standar atau tidak. Misalnya seorang siswa telah berhasil menyelesaikan PR nya tepat waktu dan setelah dipastikan selesai dengan baik ia memilih untuk menonton film korea kesukaannya dengan menyiapkan camilan yang ia sukai pula.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang mempengaruhi regulasi diri dalam belajar ada dua. Pertama adalah faktor yang memberikan standar untuk mengevaluasi perilaku kita. Misalnya adalah standar kejujuran saat mengerjakan soal ujian di sekolah. Siswa belajar mengenai bagaimana standar kejujuran dalam mengerjakan soal ujian itu dari guru mereka, orang tua mereka, atau teman sebaya mereka.

Faktor kedua adalah berkaitan dengan penguatan atau dukungan dari lingkungan belajarnya. Misalnya dukungan dari orang tua ketika nilai ulangan hariannya naik, pujian dari guru karena berhasil mengerjakan soal ulangan dengan baik, serta dukungan sosial dari teman-teman sebayanya untuk memunculkan iklim belajar yang kondusif.

3. Prinsip Desain untuk Memfasilitasi Regulasi Diri dalam Belajar

Terdapat beberapa prinsip desain yang dapat disajikan untuk memfasilitasi regulasi diri dalam belajar, antara lain:

- a. Karakteristik tugas
 - 1) Penggunaan tugas terbuka untuk siswa pilih;
 - 2) Tugas hendaknya meningkatkan pemahaman dan minat siswa;
 - 3) Penggunaan tugas kompleks yang menantang.
- b. Struktur evaluasi dan penghargaan

- 1) Pemberian balikan untuk memperbaiki pikiran dan meningkatkan kinerja metakognisi;
 - 2) Memonitoring berbagai perkembangan dalam belajar siswa.
- c. Bantuan intruksional
- 1) Penggunaan pembelajaran intruksional;
 - 2) Penggunaan *scaffolding learning*;
 - 3) Penggunaan pembelajaran timbal balik atau komunikasi multi arah.
- d. Iklim kelas
- 1) Pengelolaan kelas yang baik;
 - 2) Penggunaan *student centered learning* (belajar berpusat pada siswa);
 - 3) Penciptaan kehangatan, keamanan dan kenyamanan dalam kelas.

BAB 3

TIPE-TIPE KESULITAN BELAJAR

Pada bab ini akan dibahas mengenai beberapa contoh dari kesulitan-kesulitan belajar yang dialami individu/ siswa. Kesulitan belajar merupakan suatu kondisi dimana siswa tidak dapat belajar sebagai mana mestinya karena keterbatasan yang dialami, bisa berkaitan dengan intelegensi ataupun non intelegensi. Umumnya kesulitan belajar ini banyak sekali ragamnya, sebagai contoh yang akan dibahas pada bab ini adalah *dyscalculia*, *nonverbal learning disabilities*, *dysgraphia*, dan *dysnomia*.

A. *Dyscalculia*

1. Pengertian *Dyscalculia*

Dyscalculia tidak sama dengan prestasi rendah dalam matematika. *Dyscalculia* merupakan kesulitan dalam belajar atau memahami aritmatika, seperti kesulitan dalam memahami angka, kesulitan belajar bagaimana memanipulasi angka, dan fakta matematika (Emerson et.al., 2010). Kesulitan belajar ini umumnya dipandang sebagai kelainan perkembangan yang spesifik. Hal ini

merupakan kesulitan belajar yang mempengaruhi kemahiran dan keterampilan pada anak normal kebanyakan.

Adapun beberapa karakteristik *dyscalculia* ini antara lain:

- a. Kesulitan menghitung dan mengukur;
- b. Kesulitan menmbedakan angka;
- c. Kesulitan dalam membedakan dan menulis bangun;
- d. Kesulitan membedakan dan menulis tanda dan simbol matematika;
- e. Kesulitan mengikuti prosedur matematika;
- f. Kesulitan dalam menyelesaikan masalah matematika;
- g. Lambat dalam memahami konsep matematika;
- h. Kesulitan dalam perpindahan dari 1 prosedur ke prosedur lainnya;
- i. Kesulitan untuk menghubungkan dan membandingkan sistem operasi matematika;
- j. Kesulitan merekam dan mengingat kosep matematika;

k. Buruk dalam memahami kolom dan bentuk2;

l. Kesulitan dalam operasi matematika.

Dyscalculia dapat disebabkan oleh beberapa hal seperti adanya permasalahan dalam pengamatan mata secara visual-spasial, adanya permasalahan dalam pendengaran oleh telinga terkait dengan proses auditori konsep, lemah dalam memperhatikan, adanya permasalahan dalam memori, kelemahan dalam pemrosesan informasi, mengalami kesulitan motorik, adanya kesulitan dalam mengorganisir informasi, adanya masalah dalam pemahaman konsep dan simbol, adanya masalah perkembangan kognitif, serta adanya masalah medis yang dialami siswa tersebut.

Hornigold (2015) mengungkapkan beberapa penyebab *dyscalculia* antara lain adanya faktor genetik, kelainan otak, kurang maksimalnya kinerja dari memory individu, serta adanya faktor gangguan dari lingkungan seperti konsumsi alkohol berlebih dan kelahiran secara prematur.

Akibat dideritanya *dyscalculia* oleh siswa antara lain munculnya kesulitan dalam menghitung, kesulitan dalam mempelajari

pemecahan masalah khususnya menyangkut matematika, dan kesulitan dalam mengukur, mengkonsep, merancang, mendesain dan mengatur berbagai bangun dalam ruang dan media seni. Selain itu adanya kesulitan dalam menerapkan, memahami dan merancang berbagai prosedur-prosedur yang sifatnya berurutan. Serta memiliki sedikit kosa kata dan simbol berkaitan dengan pelajaran matematika, teknik dan ilmu pasti lainnya dan sulit belajar terkait dengan fakta-fakta.

2. Strategi Penanganan *Dyscalculia*

Setelah dijelaskan mengenai apa itu *dyscalculia* pada poin selanjutnya maka perlu diketahui bagaimana strategi penanganan *dyscalculia*. Penanganan ini dimulai dari bagaimana cara mengidentifikasi *dyscalculia*. Adapun beberapa cara untuk mengidentifikasinya, yaitu:

- a. Laporan atau meminta laporan guru matematika, fisika dan ilmu hitung lainnya terkait hasil belajar siswa tersebut;
- b. Mengidentifikasi pola-pola/ kategori kesulitan yang dihadapi;
- c. Mengenali kemampuan dasar matematikanya;

- d. Memahami kemampuan memprediksi hasil dari siswa;
- e. Memahami kemampuan mengorganisir objek;
- f. Mengenali kesulitan dalam menghitung;
- g. Memahami kreasi siswa dalam memikirkan dan mengidentifikasi berbagai jalan yang ditemukan siswa dalam menyelesaikan masalah matematika.

Setelah proses identifikasi selesai, selanjutnya adalah mendiagnosis data yang telah didapat dari proses identifikasi kemudian merancang layanan BK belajar sesuai dengan kesulitan belajar tersebut. Setelah itu menciptakan pendekatan dan lingkungan yang nyaman selama proses layanan berlangsung, mendiskusikan masalah *dyscalculia*. Perlu adanya kolaborasi dengan orang tua siswa dan guru mata pelajaran terkait. Jika dirasa dari hasil tersebut masih kurang maksimal perlu diadakan referal kepada pihak lain yang berwenang, seperti Psikolog.

Secara khusus strategi pendekatan kepada siswa yang mengalami *dyscalculia* yang dapat dilakukan yaitu:

- a. Menggunakan kertas bergrafis pada siswa yang kesulitan mengorganisir ide dalam kertas;
- b. Berlatih menemukan perbedaan angka angka dan simbol-simbol matematika dengan menggunakan berbagai media;
- c. Mengenalkan keterampilan baru dengan menggunakan contoh-contoh yang nyata dan aplikatif dalam kehidupan sehari-hari;
- d. Berlatih menyelesaikan masalah matematika mulai dari yang sederhana;
- e. Menggunakan pertanyaan-pertanyaan matematika yang dapat merangsang keterampilan kognitifnya.

B. *Nonverbal Learning Disabilities (NLD)*

1. *Pengertian Nonverbal Learning Disabilities*

Nonverbal Learning Disabilities (NLD) merupakan kesulitan belajar yang ditandai dengan kekurangan dalam proses psikologis nonverbal seperti visual, spasial, dan/ atau fungsi motoric (Mamen, 2007; Tanguay, 2003). Dapat diartikan bahwa NLD merupakan sindrom neuropsikologis untuk kesulitan

belajar non verbal. Kesulitan belajar ini diakibatkan dari ketidakberfungsian *hemisphere* sebelah kanan atau sebagai ketidakberfungsian pemrosesan informasi yang ditandai dengan kecenderungan keluar dari interaksi dalam belajar dan kesulitan bertingkah laku yang disebabkan oleh kurangnya koordinasi mental.

Adapun karakteristik dari *Nonverbal Learning Disabilities* di bidang akademik antara lain:

- a. Memiliki kemampuan verbal yang tinggi tetapi lemah dalam aspek non verbal;
- b. Ekspresi verbal dan keterampilan memahami tinggi;
- c. Kosa kata, pemahaman dan membaca yang tinggi;
- d. Memori auditori tinggi;
- e. Perhatiannya tinggi terhadap hal yang bersifat detail tetapi rendah terhadap gambar;
- f. Lemah dalam matematika dan tulisan tangan.

Sedangkan karakteristik NLD dibidang sosial/emosional adalah:

- a. Kemampuan beradaptasi rendah;
-

- b. Minat sosial yang berubah-ubah;
- c. Ekspresi wajah dalam membaca yang lemah;
- d. Ucapan yang berpola kecemasan;
- e. Sangat lambat dalam menggambarkan perasaannya;
- f. Harga diri (*self esteem*) yang rendah.

Yang terakhir adalah karakteristik secara fisik, yaitu:

- a. Koordinasi fisik yang rendah;
- b. Persepsi spasial yang rendah;
- c. Lemah dalam mengestimasi ukuran, jarak, dan berat;
- d. Lemah dalam kemampuan mengarahkan fisiknya;
- e. Lemah dalam eksplorasi diri;
- f. Lemah dalam psikomotor kompleks;

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan individu menderita NLD antara lain adanya faktor genetika, perkembangan diri yang kurang maksimal, faktor lingkungan yang mendukung terjadinya NLD, dan dapat pula terjadi karena individu tersebut mengalami

kecelakaan sehingga terjadi perubahan pada saraf motoriknya.

2. Strategi Penanganan NLD

Strategi yang pertama dapat dilakukan asesmen dan diagnosis terhadap siswa yang menderita NLD. Secara umum langkah-langkah asesmen dan diagnosis ini antara lain:

- a. Interview dengan siswa terkait;
- b. Observasi kelas;
- c. Review riwayat pendidikan siswa dan medisnya;
- d. Rangkaian tes untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan siswa tersebut;
- e. Mengkolaborasikan berbagai informasi dari guru, orang tua, profesional lainnya dan orang-orang yang berkaitan dengan siswa.

Sedangkan intervensi dan pendekatan yang dilakukan pada siswa dapat dirincikan sebagai berikut.

- a. Membantu menterjemahkan nonverbal ke verbal;
- b. Membantu membahasakan emosi;

- c. Menghindarkan metode yang terlalu over verbal;
- d. Pengintegrasian belajar yang multi sensor;
- e. Mempola aktivitas dan lebih ditekankan pada praktik.

Intervensi umum yang bisa dilakukan Guru BK dalam pelaksanaan layanan BK Belajar pada siswa yang menderita NLD antara lain:

- a. Memberikan suasana yang menyenangkan dan penerimaan tanpa syarat kepada siswa tersebut;
- b. Melakukan asesmen yang komprehensif;
- c. Membuat perencanaan layanan;
- d. Memberi layanan yang sesuai, misalnya memilih memakai bimbingan atau konseling;
- e. Memantau kemajuan siswa dan melakukan evaluasi;
- f. Melakukan tindak lanjut;
- g. Melakukan pemeliharaan jika telah diketahui siswa menunjukkan kemajuan kearah yang baik.

Aspek-aspek yang perlu dibantu adalah:

- a. Keterampilan mengorganisir kegiatan;

- b. Keterampilan berkomunikasi dan bahasa sosial;
- c. Keterampilan menulis ekspresi;
- d. Keterampilan matematika;
- e. Keterampilan regulasi diri;
- f. Keterampilan mengelola tingkah laku.

C. *Dysgraphia*

1. Pengertian *Dysgraphia*

Menulis adalah suatu proses kegiatan yang sangat kompleks yang melibatkan berbagai mekanisme kerja otak dan kecakapan khusus. Dalam menulis memerlukan formulasi ide dari penulis, pengorganisasian dan perangkaian logis, seleksi kosa kata, pengecekan tata bahasa, pengejaan kata, penggunaan tanda baca, dan penulisan yang jelas.

Menulis juga merupakan refleksi proses *problem-solving* yang kompleks penulis terkait dengan pengetahuan deklaratif, pengetahuan prosedural, pengetahuan kondisional yang semuanya dipengaruhi pula oleh faktor *neuropsychological*, faktor kepribadian, dan kondisi lainya (Westwood, 2005).

Meskipun demikian terdapat beberapa permasalahan yang menyebabkan kelemahan dalam proses menulis ini seperti:

- a. Keterbatasan keterampilan dalam merencanakan, mengeksekusi dan merevisi tugas menulis;
- b. Kesulitan dalam memformulasikan tujuan dan ide pokok;
- c. Ketidakmampuan untuk mengelola ketepatan struktur pada komposisi tulisan;
- d. Kecenderungan untuk membuang waktu berfikir sebelum menulis;
- e. Kelambatan dan ketidakefisienan dalam melaksanakan berbagai aspek teknis dari menulis;
- f. Keterbatasan keluaran dari tugas menulis dari waktu yang tersedia.

Westwood (2005; 2008) mengemukakan beberapa tipe perkembangan menulis, yaitu:

- a. Menulis seperti menggambar;
- b. Menulis seperti cekeran ayam;
- c. Menulis dengan bentuk seperti huruf;

- d. Menulis sebagai reproduksi rentetan isi yang *familiar*;
- e. Menulis dengan ejaan yang diciptakan;
- f. Peningkatan penggunaan strategi dalam menulis;
- g. Kebebasan dalam menulis;

Dysgraphia merupakan kesulitan belajar yang berkaitan dengan proses menulis tersebut. Secara ringkas dapat didefinisikan sebagai kesulitan khusus dalam belajar dimana siswa kesulitan dalam menulis atau mengekspresikan pikirannya dalam bentuk tulisan. Biasanya mereka kesulitan dalam menyusun kata/ huruf, karena motorik halus untuk menulis sulit dikoordinasikan dengan kemampuan kognitifnya.

2. Strategi Penanganan *Dysgraphia*

Terdapat beberapa cara untuk menangani kasus *dysgraphia*. Cara ini dapat diawali dari asesmen. Ada beberapa langkah yang dapat dilakukan dalam proses asesmen ini, yaitu: observasi langsung pada pekerjaan siswa; analisis sampel pekerjaan siswa; diskusi dengan siswa mengenai pendekatan mereka dalam menulis; dan pengujian komponen keterampilan menulis pada siswa. Pengujian

keterampilan menulis siswa ini berkaitan dengan aspek-aspek apa saja yang harus diperhatikan dalam menulis. Aspek-aspek tersebut yaitu:

- a. Mekanisme menulis: ejaan, tanda baca, tulisan tangan, format;
- b. *Grammar*: kesesuaian subjek dan kata kerja, kata ganti, *singular-plural*;
- c. Isi: fokus tulisan yang relevan, detail tulisan, ketepatan isi, keluasan dan kedalaman bahasan, keaslian, bukti pendukung;
- d. Pengalaman yang dituangkan: kompleksitas, variasi, minat (kemenarikan tulisan), panjang kalimat, penggunaan kosa kata.

Setelah didapatkan data yang akurat dari proses asesmen, akan dilanjutkan pada intervensi. Secara umum terdapat beberapa langkah yang dapat dilakukan pada tahap intervensi, yaitu:

- a. Menyediakan akomodasi bagi siswa

Pada langkah ini ada beberapa hal yang dilakukan seperti: penyediaan pensil yang besar, penyediaan waktu yang lebih lama

untuk tugas, penyediaan naskah cetak untuk ditulis, penyediaan diktat dari ahli menulis sebagai pedoman.

b. Memodifikasi permintaan tugas

Hal-hal yang perlu dilakukan pada langkah ini antara lain: mereduksi ukuran huruf, mengubah teks asli (pada naskah cetak yang dicontoh) untuk mudah ditulis, memberikan siswa arahan langsung selama pelajaran.

c. Menanggulangi kesulitan menulis

Pada langkah ini yang perlu dilakukan adalah: menggunakan pengajaran yang teliti; menggunakan intruksi luar; menggunakan *modeling* & peniruan; menggunakan bimbingan belajar yang fokus pada praktik menulis; menggunakan strategi yang efektif dalam mengajar menulis; memberikan perbaikan balikan pada siswa atas praktik menulis yang telah dilakukan.

Menurut Westwood (2005) terdapat beberapa langkah praktis untuk memberikan instruksi pada siswa agar dapat menulis dengan baik yang diakronimkan menjadi LESSER. Langkah-langkah praktis tersebut yaitu:

- a. L = *List your ideas* (list ide-idemu);
- b. E = *Examine your list* (periksa listmu);
- c. S = *Select your starting point* (pilih point untuk memulai);
- d. S = *Sentence one tells us about this first idea* (membuat kalimat dengan ide pokok);
- e. E = *Expand on this first idea with another sentence* (mengembangkan ide pokok);
- f. R = *Read what you have written. Revise if necessary. Repeat for the next paragraph* (baca kembali, revisi jika perlu dan ulangi proses pada paragraf selanjutnya).

Ada beberapa tips untuk menangani siswa yang mengalami kesulitan dalam menulis. Beberapa tips tersebut antara lain: menginstruksikan pada siswa untuk membuat kerangka cerita, mempola tulisan mereka, mengkombinasikan kalimat, merencanakan cerita, memperluas ide, serta meringkas apa yang sudah mereka tulis.

D. *Dysnomia*

1. *Pengertian Dysnomia*

Dysnomia merupakan kesulitan belajar dalam memanggil kembali nama, simbol dan kosa

kata (Westwood, 2005). Hal ini adalah kesulitan belajar yang ditandai dengan ketidakmampuan untuk memperoleh kembali kata yang tepat dari memorinya ketika dia menginginkannya, seperti nama atau objek. Adanya kesulitan berucap dikarenakan sulitnya untuk mengingat kata spesifik yang digunakan untuk menulis atau bercakap-cakap. Dapat disimpulkan bahwa *dysnomia* juga merupakan masalah neurologi dimana otak tidak dapat menemukan kata yang umumnya dapat digunakan oleh orang normal untuk membuat kalimat. Adapun beberapa karakteristik kesulitan belajar ini adalah:

- a. Berbicara seperti orang normal tetapi kesulitan yang parah dalam memanggil kembali kata, nama, objek yang dibutuhkan untuk bicara atau komunikasi tertulis;
- b. Membutuhkan banyak jeda untuk menemukan kata;
- c. Terlampau banyak menggunakan kata yang tidak diperlukan atau berbelit-belit;
- d. Seleksi kata yang salah atau sering mengganti kata yang tidak berhasil diperlukan dengan sinonim yang berbelit

dalam usaha untuk mengekspresikan pikirannya;

- e. Kesulitan dalam penamaan objek;
- f. Lebih lambat dalam mengambil kosa kata dari teman lainnya;
- g. Mungkin mengetahui kata yang dimaksud tetapi tidak benar dalam pengucapannya.

Sedangkan beberapa penyebab *dysnomia* antara lain:

- a. Adanya kerusakan neurologis;
- b. *Dysnomia* bisa menjadi gejala dari gangguan lain dalam jangka panjang;
- c. *Dysnomia* sering merupakan gejala dari kondisi dan penyakit seperti keracunan alkohol, ketidakseimbangan elektrolit atau darah rendah gula, gegar otak, hipertemina & hipotermia, atau sebagai efek samping dari kecanduan narkoba;
- d. *Dysnomia* juga dapat sebagai akibat kondisi jangka panjang dari hasil ketidakmampuan belajar;
- e. Bisa juga karena cedera otak (lebih sering cedera otak kiri) dan defisit memori atau bahkan penuaan;

- f. Efek dari stroke, tumor, serta luka berat pada kepala;
- g. Penyakit sejak lahir.

2. Strategi Penanganan *Dysnomia*

Strategi penangan *dysnomia* dapat dideskripsikan sebagai berikut. Pertama, meningkatkan keterampilan penemuan kata dengan penamaan dan gambar. Kedua, mendeskripsikan sesuatu dan membiarkan anak/ siswa menduga-duga tentang suatu objek. Ketiga, membiarkan anak menyelesaikan kalimat yang diucapkan. Keempat, jangan memotong kalimat anak/ siswa sehingga dia menjadi putus asa. Kelima, berikan petunjuk-petunjuk ketika ia mulai kesulitan menemukan kata yang dimaksud.

Sedangkan untuk *treatment* yang dapat dilakukan antara lain melakukan terapi berucap untuk meningkatkan pemanggilan kata kembali pada memori anak. Terapi bahasa untuk membantu siswa memperbanyak kosakata. Selain itu juga dapat dilakukan pengobatan secara medis, disertai *support* dari keluarga dan kolaborasi dengan pihak yang lebih profesional untuk menangani kasus *dysnomia* jika tingkat kesulitan belajar dirasa

cukup tinggi dan mempengaruhi banyak aspek terkait anak/ siswa tersebut.

Selain itu Guru BK juga dapat melakukan beberapa langkah pendekatan pada siswa yang mengalami *dysnomia* sebagai wujud implementasi peran layanan BK Belajar. Langkah-langkah tersebut antara lain:

- a. Memberikan suasana yang menyenangkan dan penerimaan yang penuh penghormatan;
- b. Melakukan asesmen yang komprehensif;
- c. Membuat perencanaan layanan sesuai dengan permasalahan;
- d. Memberikan layanan sesuai dengan apa yang telah direncanakan;
- e. Memantau kemajuan siswa dan melakukan evaluasi;
- f. Melakukan tindak lanjut;
- g. Melakukan pemeliharaan jika telah diketahui siswa menunjukkan kemajuan kearah yang baik.

BAB 4

MASALAH-MASALAH DALAM BELAJAR

Berbeda dari bab sebelumnya, pada bab ini akan dibahas mengenai masalah-masalah belajar yang sering dialami siswa. Masalah belajar berbeda dengan kesulitan belajar, masalah belajar lebih ditekankan pada ketidaksesuaian antara harapan dengan kenyataan atau tidak tercukupi kebutuhan siswa yang berkaitan dengan akademiknya sehingga memunculkan suatu kondisi yang tidak nyaman pada diri siswa. Menurut Prayitno & Amti (2009) menyatakan bahwa masalah belajar memiliki bentuk yang banyak ragamnya, yang pada umumnya dapat digolongkan atas:

1. Keterlambatan akademik

Keterlambatan akademik yaitu keadaan siswa yang diperkirakan memiliki inteligensi yang cukup tinggi, tetapi tidak dapat memanfaatkannya secara optimal.

2. Ketercepatan dalam belajar

Adalah keadaan siswa yang memiliki bakat akademik yang cukup tinggi atau memiliki IQ 130 atau lebih, tetapi masih memerlukan tugas-tugas

khusus untuk memenuhi kebutuhan dan kemampuan belajarnya yang amat tinggi itu.

3. Sangat lambat dalam belajar

Yaitu keadaan siswa yang memiliki bakat akademik yang kurang memadai dan perlu dipertimbangkan untuk mendapat pendidikan atau pengajaran khusus.

4. Kurang motivasi dalam belajar

Merupakan keadaan siswa yang kurang bersemangat dalam belajar, mereka seolah-olah tampak jera dan malas.

5. Bersikap dan berkebiasaan buruk dalam belajar

Bersikap dan berkebiasaan buruk dalam belajar merupakan kondisi siswa yang kegiatan atau perbuatan belajarnya sehari-hari antagonistik dengan yang seharusnya, seperti suka menunda-nunda tugas, mengulur-ngulur waktu, membenci guru, tidak mau bertanya untuk hal-hal yang tidak diketahuinya, dan sebagainya.

Pemaparan ini merupakan pengantar ragam masalah belajar yang ditinjau dari sudut pandang umum, sedangkan selanjutnya akan dibahas secara spesifik mengenai beberapa masalah-masalah belajar yang sering dialami siswa seperti *cheating* atau mencontek,

prokrastinasi akademik, *burnout* dalam belajar, dan *underachievement*.

A. Perilaku Mencontek

1. Pengertian Perilaku Mencontek

Perilaku mencontek dapat diartikan sebagai tindakan dengan menggunakan cara yang tidak sah untuk tujuan mendapatkan keberhasilan akademik atau menghindari kegagalan akademik. Singkatnya adalah upaya yang dilakukan seseorang untuk mendapatkan keberhasilan dengan cara yang tidak jujur. Menurut Lang (2013) hal ini dilakukan karena para remaja baik laki-laki maupun perempuan sering mengalami keraguan dengan jawaban yang mereka miliki sendiri sehingga mereka menulis contekan yang dibawa ketika ujian dan seringkali contekan itu diinformasikan kepada teman-temannya.

Terdapat dua kategori mencotek, yaitu mencontek yang dilakukan dengan usaha sendiri dan mencontek yang dilakukan dengan bantuan teman. Mencontek yang dilakukan dengan usaha sendiri biasanya terjadi karena ketidaksiapan diri dalam mengerjakan tes atau ujian tertentu. Pelaku merasa cemas jika nanti dia tidak lulus tes tersebut, apalagi melihat

teman-temannya yang dia anggap lebih siap menghadapi tes tersebut daripada dirinya. Karena merasa cemas, tidak percaya diri, dan kurang dimilikinya efikasi diri akademik pada dirinya akhirnya dia membuat contekan yang pada umumnya ditulis pada kertas kecil agar dia sukses mengerjakan tes atau ujian tersebut.

Sedangkan mencontek dengan bantuan teman adalah ketidaksiapan mengerjakan tes atau ujian yang dialami oleh beberapa orang. Jadi, agar sukses ujian mereka mengatur strategi mencontek secara berkelompok atau bersama-sama. Jadi, upaya agar sukses ujian dengan cara mencontek yang didukung oleh orang lain. Biasanya hal ini dapat lebih cepat teridentifikasi karena jawaban beberapa siswa yang mirip atau sama persis. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya perilaku mencontek ini antara lain:

- a. Rendahnya efikasi diri akademik;
- b. Rendahnya kepercayaan terhadap diri;
- c. Adanya ketakutan untuk gagal;
- d. Rendahnya pemaknaan diri terhadap pendidikan;

- e. Adanya faktor lingkungan dan teman sebaya yang mendukung perilaku tersebut;
- f. Adanya tekanan lingkungan dan kompetisi yang ketat;
- g. Adanya sanksi jika tidak memenuhi standar nilai minimum;
- h. materi yang dirasa cukup memberatkan diri siswa;
- i. Kurangnya pengawasan oleh guru.

Sedangkan beberapa dampak negatif dari mencontek adalah:

- a. Kurang berkembangnya aspek kognitif;
- b. Timbulnya rasa ketergantungan pada orang lain;
- c. Guru sulit mengukur kemampuan siswa yang sesungguhnya;
- d. Menjadikan siswa malas untuk belajar;
- e. Kreativitas siswa sulit berkembang;
- f. Rendahnya rasa percaya diri;
- g. Siswa menjadi mudah menyerah;
- h. Membudayakan sikap tidak jujur dan menghalalkan segala cara;

- i. Rendahnya rasa tanggung jawab dan kemandirian.

2. Upaya Pencegahan Perilaku Mencontek

Terdapat beberapa langkah yang dapat digunakan oleh Guru BK untuk mereduksi perilaku mencontek pada siswa, antara lain:

- a. Memberikan layanan informasi mengenai dampak dari perilaku mencontek kepada siswa baik secara klasikal atau kelompok;
- b. Meningkatkan efikasi diri akademik siswa baik melalui layanan bimbingan kelompok, konseling kelompok, maupun individu bergantung tingkat keseriusan dari perilaku mencontek yang dilakukan oleh siswa;
- c. Membantu siswa untuk dapat meningkatkan rasa percaya diri mereka agar mereka dapat memiliki motivasi belajar yang baik ketika akan menghadapi ujian;
- d. Melatihkan pada siswa untuk siap menghadapi kegagalan dan tidak mudah putus asa ketika mendapatkan nilai ujian yang kurang maksimal;

- e. Melatihkan pada siswa mengenai bagaimana cara untuk menggunakan strategi kognitif, yang nantinya mereka dapat mengubah pola pikir negatif menjadi positif.

B. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi merupakan perilaku psikologis yang memperbolehkan dirinya untuk menunda mengerjakan aktivitas atau tugas tertentu (Burka & Yuen, 2008). Prokrastinasi akademik adalah istilah masalah belajar yang digunakan untuk individu atau siswa yang suka menunda-nunda pekerjaan rumahnya atau tugas yang berkaitan dengan sekolahnya. Terdapat beberapa efek kurang baik yang disebabkan oleh prokrastinasi ini, antara lain:

- a. Rawan stres dan kecemasan karena tugas yang menumpuk belum dikerjakan dengan *deadline* yang semakin dekat;
- b. Tidak mempedulikan kesehatan karena pada umumnya procrastinator menyelesaikan tugasnya *time limit* dengan sistem kerja kebut semalam akhirnya

begadang, lupa tidur, lupa minum air putih, serta duduk dalam jangka waktu yang terlalu lama. Hal-hal ini dapat menyebabkan penyakit seperti tekanan darah tinggi karena kurang istirahat dibandingkan dengan stress akademik yang tinggi, ginjal tidak dapat bekerja dengan baik karena terlalu mengejar deadline akhirnya lupa minum air putih, dan dapat juga menjadi penyebab penyakit ambeien karena duduk terlalu lama;

- c. Menyebabkan *mood/* semangat yang buruk karena dihantui oleh tugas-tugas yang belum selesai padahal guru atau dosen sudah memberikan tagihan untuk mengumpulkan;
- d. Menjadi sosok pemarah dengan melampiaskan kecemasannya pada orang lain di sekitarnya karena kesalahannya sendiri yang telah menunda-nunda tugasnya;
- e. Tidak mengarahkan pada keberhasilan dalam pengembangan potensi yang ada pada diri individu tersebut.

Menurut Tuckman (1990) penundaan atau prokrastinasi ini merupakan kurangnya atau tidak adanya kinerja pengaturan pada diri individu, prokrastinasi kecenderungan terjadi karena menghindari aktivitas yang dirasa sulit sehingga tidak mudah untuk dikendalikan. Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan penyebab umum terjadinya prokrastinasi akademik adalah kurangnya pengaturan diri atau regulasi diri siswa dalam belajar serta menghindari tugas-tugas sekolah yang siswa rasa sulit baginya. Untuk lebih mempermudah pemahaman maka penyebab prokrastinasi akademik ini akan dirinci sebagai berikut.

- a. Merasa tugasnya terlalu sulit;
- b. Rendahnya regulasi diri dalam belajar;
- c. Time management yang kurang baik;
- d. Kurangnya keterampilan dan pengetahuan yang terkait dengan tugas yang akan diselesaikan;
- e. Takut pekerjaannya kurang tepat/ salah;
- f. Terlalu perfeksionis;
- g. Adanya emosi negatif yang dimiliki individu;

- h. Rendahnya toleransi frustrasi yang dimiliki dalam diri seseorang;
- i. Rendahnya efikasi diri akademik individu;
- j. Kurangnya motivasi belajar yang dimiliki individu.

Adapun beberapa hal yang merupakan indikasi siswa melakukan prokrastinasi akademik adalah suka menunda-nunda pekerjaan rumah atau tugas sekolah yang harus diselesaikan, tidak produktif, suka beralasan untuk membenarkan penundaannya, keras kepala dan merasa perilakunya selalu benar, terkadang merasa terlalu sibuk sehingga tidak ada waktu mengerjakan tugasnya, penuh percaya diri bahwa tugasnya akan selesai dengan baik meskipun dikerjakan di akhir waktu, penuh perasaan bersalah ketika mengalami kegagalan sehingga tidak berminat untuk mengerjakan tugas tersebut, serta kurang peduli dengan skala prioritas.

2. Upaya Pencegahan Prokrastinasi Akademik

Terdapat beberapa langkah yang dapat digunakan oleh Guru BK untuk mencegah prokrastinasi akademik siswa, antara lain:

- a. Memberikan pengetahuan kepada siswa bahwa prokrastinasi merupakan suatu
-

masalah belajar yang dapat mengganggu prestasi akademik mereka, misalnya dengan memberikan layanan informasi mengenai prokrastinasi akademik secara klasikal atau kelompok;

- b. Menganjurkan pada siswa untuk mengidentifikasi nilai dan tujuan belajar mereka;
- c. Membantu siswa mengelola waktu mereka agar lebih efektif dalam belajar;
- d. Menganjurkan pada siswa untuk membagi tugasnya menjadi bagian-bagian yang lebih kecil/ sederhana;
- e. Melatihkan siswa untuk menggunakan strategi perubahan perilaku;
- f. Melatihkan pada siswa mengenai bagaimana cara untuk menggunakan strategi kognitif.

Sedangkan untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik siswa dapat dengan mengembangkan instrumen untuk mengukur hal tersebut disesuaikan dengan variabel dan indikator dari variabel tersebut atau menggunakan instrumen yang telah ada. Yang perlu diperhatikan ketika menggunakan instrumen yang sudah ada adalah benar-benar

memastikan kesesuaian variabel yang akan diukur, apakah telah valid dan reliabel, apakah subjek sasarannya sesuai termasuk pada usia dan tingkat sekolahnya. Misalnya, instrumen yang didesain untuk anak SMA tidak baik digunakan untuk anak SD.

Pada sub bab ini akan dicontohkan pernyataan-pertanyaan dari *Procrastination Scale* yang telah dikembangkan oleh Tuckman (1990). Tuckman merancang 35 item untuk mengukur prokrastinasi ini namun setelah diuji validitas instrumennya terdapat 16 item saja yang dinilai valid dan sesuai dengan factornya dengan tingkat reliabilitas instrumen sebesar 0,86.

Skala prokrastinasi ini bertujuan untuk mengukur/ mengetahui tingkat prokrastinasi diri seseorang dan dengan data yang diperoleh dapat menindaklanjutinya dengan tindakan yang efektif agar prokrastinasi ini dapat diminimalisasi. Berikut adalah contoh bentuk skala prokrastinasi yang telah dikembangkan oleh Tuckman (1990) tersebut.

Procastination Scale (Skala Proskrastinasi)

Petunjuk Pengisian:

1. Bacalah pernyataan-pernyataan dengan seksama;
2. Tidak ada jawaban benar-atau salah dalam tes ini, anda hanya perlu membaca pernyataan yang ada dan menyesuaikannya dengan diri anda berdasarkan pilihan jawaban yang ada;
3. Pilih jawaban yang menurutmu paling cocok baik A,B,C,D dimana:

A= Itu pasti saya

B= Itu Cenderung Seperti saya

C= Itu Agak sesuai dengan saya

D= Itu pasti bukan saya

No.	Pernyataan	A	B	C	D
1.	Saya tidak menunda menyelesaikan pekerjaan, apalagi kalau itu penting.				
2.	Saya menunda mulai dari hal-hal yang tidak saya sukai untuk dilakukan.				
3.	Saya berhasil menemukan alasan untuk tidak melakukan sesuatu.				
Dst	...				

C. ***Burnout* Belajar**

1. **Pengertian *Burnout* Belajar**

Burnout merupakan istilah baru yang digunakan untuk menunjukkan satu jenis stres (Tawalee et.al, 2011). Dimana istilah *burnout* pertama kali diperkenalkan oleh Bradley pada tahun 1969, namun tokoh yang dianggap sebagai penemu istilah ini adalah seorang psikiater dari New York yang bernama Herbert Freudenberger pada tahun 1974.

Menurut Maslach dan Jackson (dalam Lailani, 2012) *burnout* merupakan sindrom kelelahan emosional, depersonalisasi dan berkurangnya penghargaan terhadap diri sendiri. Dapat disimpulkan bahwa *burnout* dalam belajar adalah suatu bentuk kelelahan fisik maupun psikis yang disebabkan karena seseorang belajar terlalu intens, terlalu berkomitmen, belajar terlalu keras dan lama hingga memandang kebutuhan dan keinginannya sebagai hal kedua.

Sujanto (2009) membedakan *burnout* atau kelelahan ini menjadi 2, yaitu kelelahan fisik dan kelelahan psikis. Kelelahan fisik adalah kelelahan yang disebabkan oleh kerja jasmani yang terdiri dari kelelahan fisik keseluruhan

dan kelelahan fisik sebagian (hanya tangan, kaki atau kepala saja). Sedangkan kelelahan psykis adalah kelelahan yang disebabkan oleh kinerja rohani, misalnya lelah berpikir, lelah berfantasi, lelah mengingat-ingat, bosan, lelah memperhatikan dan sebagainya.

Senada dengan Baron dan Greenberg (dalam Maharani, 2011) yang menyatakan bahwa *burnout* memiliki empat dimensi yang terdiri dari kelelahan fisik (*physical exhaustion*), ditandai dengan merasa lelah dan letih setiap hari, sakit kepala dan gangguan lambung, mengalami gangguan tidur, dan mengalami gangguan makan; kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), ditandai dengan merasa gagal, merasa bersalah dan menyalahkan, merasa dikejar-kejar waktu, serta mudah marah dan benci; kelelahan mental (*mental exhaustion*), dengan enggan bekerja, menunda berangkat kerja dan kontak dengan murid, membuat penilaian stereotip, tidak mampu memusatkan perhatian kepada murid, menghindari diskusi tentang pekerjaan, konflik keluarga dan perkawinan, mengisolasi diri, dan bersikap sinis kepada murid; serta rendahnya penghargaan diri (*low of personal accomplishment*), ditandai dengan adanya

perasaan tidak puas dengan diri sendiri, pekerjaan dan kehidupan, seperti adanya perasaan putus asa dan mengabaikan, kehilangan harga diri, kehilangan semangat untuk mengembangkan diri serta kehilangan kreatifitas.

Setyaputri (2016) mengungkapkan bahwa seberapa tinggi tingkat hasil belajar siswa berkorelasi negatif dengan tingkat *burnout* yang mereka alami. Artinya, semakin tinggi *burnout* yang dialami seseorang maka hasil belajarnya semakin rendah.

2. Upaya Pencegahan *Burnout* Belajar

Upaya pencegahan terjadinya *burnout* belajar dapat dilakukan oleh guru mata pelajaran, guru Bimbingan dan Konseling, orang tua siswa, maupun sistem. Beberapa cara yang dapat dilakukan oleh guru mata pelajaran adalah menciptakan:

- a. *Performance* guru yang menarik;
- b. Pembelajaran yang menyenangkan;
- c. Guru dan pembelajaran yang memotivasi siswa;
- d. Iklim dan lingkungan pembelajaran yang kondusif;

- e. Pembelajaran yang bervariasi & kreatif;
- f. Pembelajaran yang aman, nyaman bebas dari ancaman, dan tekanan.

Sedangkan upaya yang dapat dilakukan Guru BK antara lain:

- a. Melatihkan *self management*;
- b. Melatihkan *self monitoring*;
- c. Menerapkan Analisis Perubahan Tingkah Laku (APTL);
- d. Konseling motivasi;
- e. Melatihkan peningkatan motivasi belajar & kerja yang tinggi;
- f. Manajemen emosi;
- g. Manajemen stres;
- h. Relaksasi.

Upaya yang dapat dilakukan oleh orang tua adalah:

- a. Komunikasi yang baik dengan anak;
- b. Manajemen tugas rumah dan membantu orang tua yang baik;
- c. Motivasi orang tua akan pentingnya belajar dengan sesuai kemampuan;

- d. Memberikan fasilitas belajar yang memadahi dan membantu.

Yang terakhir adalah upaya pencegahan yang dapat dilakukan oleh sistem antara lain:

- a. Membangun sistem input, proses dan output pembelajaran yang efektif;
- b. Merancang kurikulum yang baik, sesuai dengan tahap perkembangan siswa;
- c. Merancang kurikulum yang efektif, dan memperhatikan ZPD (*Zone Proximal Development*);
- d. Merancang sistem penanganan siswa yang tidak memberatkan.

D. *Underachievement*

1. *Pengertian Underachievement*

Underachievement merupakan ketidaksesuaian antara kemampuan yang dikenali dan performansi akademik yang disebabkan adanya berbagai masalah seperti sosial, emosi, fisik, dan/ atau akademik, dan pengelolaan mereka di rumah maupun di sekolah. Ringkasnya adalah kondisi dimana prestasi siswa tidak sesuai dengan kemampuan yang seharusnya

atau tidak sesuai dengan potensi yang dimiliki. Adapun beberapa gejala terjadinya *underachievement* pada siswa antara lain:

- a. Pemberontak, pengacau, agresif;
- b. Sulit dinasihati dan tempramen;
- c. Perfeksionis dan senang mencemaskan kegagalan secara berlebihan;
- d. Memiliki *self esteem* rendah;
- e. Memiliki konsep diri yang rendah;
- f. Rendah motivasi diri dan konsentrasi (suka melamun);
- g. Memiliki pandangan dan sikap negatif pada sekolah dan guru;
- h. Ketidak konsistenan prestasi;
- i. Memiliki pertahanan diri yang kuat untuk membenarkan perilakunya yang tidak produktif;
- j. Suka menyalahkan orang lain;
- k. Kurang fleksibel dan kreativitas rendah;
- l. Menghindari komunikasi dengan orang lain atau menunggu orang lain mengajak komunikasi terlebih dahulu.

Terdapat tiga faktor yang dapat memicu terjadinya *underachievement*. Ketiga faktor

tersebut adalah faktor internal, faktor keluarga, dan faktor sekolah. Pemicu terjadinya *underachievement* dilihat dari faktor internal adalah masalah manajemen waktu yang tidak terstruktur, tidak realistisnya harapan, rendahnya efikasi diri akademik siswa, serta kurangnya disiplin belajar pada diri siswa.

Sedangkan faktor pemicu jika dilihat dari sisi keluarga antara lain adanya disfungsi keluarga, ketegangan hubungan dengan anggota keluarga, masalah dengan anggota keluarga yang seolah menjadi saingannya, ketidakkonsistenan peran model/ figur dan sistem nilai dalam keluarga, minimnya pemantauan akademik orang tua, minimnya bimbingan dan pengharapan keluarga, keinginan orang tua yang tidak realistis dan memiliki ekspektasi (harapan) yang terlalu tinggi yang pada akhirnya membebani siswa.

Terakhir adalah faktor pemicu *underachievement* dari lingkungan sekolah, yaitu: ketidakcocokan pengalaman yang dituju dengan kurikulum yang dirancang atau bahkan dengan tahap perkembangan siswa, ketiadaan kesempatan untuk mengembangkan kebiasaan bekerja dengan baik disekolah secara tepat, interaksi yang negatif antara

siswa dan guru, ketiadaan *reward* dan penguatan terhadap prestasi sekolah siswa.

2. Upaya Pencegahan Terjadinya Underachievement

Ada beberapa strategi pencegahan terjadinya *underachievement*, antara lain melalui strategi *self-regulation personal*, strategi dari keluarga, dan strategi yang dilakukan oleh guru. Adapun langkah-langkah dari strategi *self-regulation personal*:

- a. Belajar pengelolaan dan transformasi informasi;
- b. Menetapkan tujuan dan perencanaan;
- c. Membuat catatan dan ringkasan yang sistematis;
- d. Berlatih mempelajari sesuatu dari yang mudah terlebih dahulu disesuaikan dengan kemampuan, jika sudah menguasai yang mudah porsi belajar sedikit demi sedikit ditingkatkan;
- e. Belajar untuk berkomunikasi dengan baik pada orang lain.

Selanjutnya adalah langkah-langkah yang dapat dilakukan oleh keluarga:

- a. Merangsang rasa ingin tahu anak;
-

- b. Membangun kedekatan, dan menghargai karakteristik anak;
- c. Jangan membanding-bandingkan anak;
- d. Memberikan model perilaku yang baik pada anak;
- e. Membantu anak mengelola aktivitasnya dengan manajemen waktu yang bagus;
- f. Menunjukkan kasih sayang, kepercayaan, dan penghargaan pada anak.

Sedangkan langkah-langkah yang dapat dilakukan oleh guru mata pelajaran antara lain:

- a. Penataan lingkungan yang nyaman;
- b. Menciptakan lingkungan yang bebas ancaman;
- c. Menciptakan pembelajaran yang menarik dan menyenangkan;
- d. Memfasilitasi proses belajar siswa dengan baik;
- e. Memberikan penilaian secara objektif dan teratur.

Yang terakhir adalah langkah-langkah yang dapat dilakukan oleh guru BK antara lain:

- a. Menerima siswa dengan terbuka, hangat, tanpa syarat dan menciptakan lingkungan yang nyaman bagi siswa untuk menceritakan dirinya dengan baik;
- b. Memberi kesempatan pada siswa untuk mengembangkan konsep diri;
- c. Memberi kesempatan untuk mengenali bakat, kemampuan, dan pengetahuan terhadap dirinya;
- d. Mengembangkan strategi *self regulation personal*, tingkah laku, dan lingkungan;
- e. Membimbing siswa meningkatkan kemampuan merumuskan tujuan;
- f. Membenahi penyimpangan berfikir pada siswa;
- g. Menjadi perantara untuk menciptakan hubungan positif antara guru dan siswa, siswa dan keluarga.

BAB 5

DIAGNOSA DAN MANAJEMEN MASALAH BELAJAR

A. Hakikat Diagnosa dan Manajemen Masalah Belajar

Diagnosa dan manajemen masalah belajar merupakan berbagai upaya untuk memahami dan mengerti masalah belajar yang dialami oleh siswa dan mengelolanya dengan efektif. Upaya ini dimulai dari tindakan pengumpulan berbagai informasi terkait dengan permasalahan siswa guna mendapatkan pemahaman yang komprehensif untuk pengambilan keputusan dan pengelolaan lebih lanjut. Tindakan pengumpulan informasi sebagai dasar untuk pengambilan tindakan pencegahan dan pengentasan masalah belajar siswa.

Manfaat guru mengenali masalah belajar siswa antara lain dapat mengantisipasi permasalahan belajar yang dialami siswa dengan intervensi yang dinilai sesuai untuk masalah belajar tersebut. Selain itu, guru dapat lebih mengenali siswa dan tidak memaksakan kehendaknya untuk dilakukan siswa. Manfaat selanjutnya adalah dengan mengenali

masalah belajar siswa dapat digunakan sebagai acuan untuk mengembangkan strategi mengajar serta pengembangan kurikulum. Adapun prinsip-prinsip diagnosa masalah belajar antara lain:

1. Terarah pada metode perbaikan;
2. Efisiensi;
3. Penggunaan catatan kumulatif;
4. Penggunaan tes maupun nontes yang teruji (baku, valid & reliabel);
5. Penggunaan prosedur yang sistematis;
6. Memperhatikan dampak lingkungan;
7. Terkendali dan terkontrol;
8. Berkesinambungan.

Sedangkan prosedur pelaksanaan diagnosa masalah belajar adalah:

1. Identifikasi Sasaran

Identifikasi sasaran berawal dari mengenali siswa bermasalah belajar dalam kelompok/kelas, meninjau nilai ulangan dan raport serta membandingkan dengan rata-rata kelas, menganalisa hasil ulangan dengan melihat kesalahan yang dibuat, serta observasi selama proses belajar di sekolah

2. Menentukan Prioritas

Dari langkah sebelumnya maka akan ditemukan siswa-siswa yang diduga mengalami masalah belajar. Diantara siswa-siswa tersebut maka disusun prioritas siswa mana yang didahulukan untuk segera diantaskan. Untuk membuat skala prioritas sasaran maka guru BK atau konselor perlu meninjaunya/ menimbanginya berdasarkan luas, dalam dan beratnya masalah. Langkah-langkah untuk menentukan prioritas masalah adalah:

- a. Melakukan berbagai tes untuk mengakumulasi data terkait dengan kesulitan yang dihadapi siswa terpilih tadi;
- b. Meninjau catatan komulatif yang dimiliki;
- c. Memadukan berbagai data;
- d. Menggolong-golongkan data;
- e. Meghubung-hubungkan data yang ada;
- f. Mendapatkan gambaran yang jelas tentang kasus tersebut.

3. Memperkirakan Sebab

Setelah masalah atau kasus yang dialami siswa telah memiliki gambaran yang cukup jelas, maka dapat diperkirakan sebab timbulnya permasalahan. Apakah sebab itu berasal dari

internal atau eksternal. Sebab yang berasal dari internal dapat dipengaruhi oleh faktor fisiologis dan psikologis. Sedangkan sebab yang berasal dari eksternal dapat dipengaruhi oleh faktor keluarga, sekolah, masyarakat, dan teman sebaya. Setelah sebab dapat diperkirakan maka langkah selanjutnya adalah melihat sebab mana yang paling kuat mempengaruhi siswa tersebut, kemudian menyimpulkan sebab tersebut secara lebih spesifik sebagai dasar memperkirakan bantuan apa yang nantinya sesuai untuk siswa tersebut.

4. Memperkirakan Bantuan

Tahap memperkirakan bantuan berfungsi untuk mengurangi atau menghilangkan sebab masalah. Hal-hal yang perlu diperkirakan antara lain: kemungkinan siswa jika tidak diberi bantuan, keuntungan jika siswa dibantu, kemungkinan siswa untuk bisa dibantu, waktu dan tempat pemberian layanan BK Belajar, strategi layanan yang dianggap sesuai beserta dengan teknik-teknik yang dianggap relevan dengan kasus siswa, serta pihak-pihak atau siapa saja yang sekiranya dapat dilibatkan dan kontribusi dari pihak-pihak tersebut. Bantuan ini dapat bersifat preventif atau kuratif

berdasarkan kuat atau lemahnya masalah belajar yang dialami siswa.

5. Menyusun Rencana Tindakan

Langkah ini adalah untuk menyusun atau menetapkan rencana tindakan dan alternatifnya guna mengatasi masalah belajar yang dialami siswa. Mengurutkan rencana tindakan menggunakan skala prioritas. Jika preventif yang dipilih dapat melalui layanan bimbingan kelompok, bimbingan klasikal, serta program kombinasi dan kolaborasi. Sedangkan jika kuratif dapat melalui layanan konseling individu, konseling kelompok, dan remedial. Kemudian merancang dan merinci rencana tindakan secara operasional.

6. Intervensi

Setelah rencana tindakan disusun maka langkah selanjutnya adalah pelaksanaan intervensi bergantung pada *setting* apa yang dipilih sesuai dengan apa yang telah direncanakan tersebut.

7. Evaluasi

Kegiatan evaluasi dilakukan untuk menilai keberhasilan program layanan BK Belajar yang telah dilakukan serta mengukur kemajuan sasaran, pada umumnya menggunakan

instrumen terkait masalah belajar yang telah dipih sesuai dengan masalah belajar yang dialami oleh siswa.

8. Tindak Lanjut

Tindak lanjut atau *follow up* berkaitan dengan kegiatan mensupervisi program layanan yang telah dilakukan, menganalisa kemungkinan pemberian *treatment* lain di luar program, konsultasi dan kolaborasi, serta referal.

B. Aplikasi Prosedur Diagnosa dan Manajemen Masalah Belajar

Penjelasan pada poin B ini adalah untuk mempermudah pemahaman mengenai pengaplikasian prosedur diagnose dan manajemen masalah belajar. Berikut adalah contoh pengaplikasian prosedur diagnosis masalah belajar siswa yang diilustrasikan melalui peran Ibu Izora sebagai Guru BK di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Nurullah.

1. Identifikasi Sasaran

Identifikasi sasaran bermula dari adanya informasi dari Guru Mata Pelajaran Matematika kelas 8 jika kelas 8E mendapatkan rata-rata nilai ujian matematika yang lebih

rendah dari kelas-kelas yang lain. Bahkan mayoritas hampir mengulang agar nilainya sesuai dengan standar minimal. Kemudian pada waktu jam Bimbingan dan Konseling Ibu Izora mencoba mengidentifikasi lebih lanjut mengenai keluhan dari Guru Matematika tersebut melalui observasi dan wawancara tidak terstruktur kepada siswa kelas 8E agar terkesan tidak kaku disela-sela jam BK berlangsung.

Berikut adalah jawaban salah satu siswa setelah ditanya mengenai apa yang dipikirkan ketika menghadapi ujian matematika, "*Gimana ya Bu, saya ndak begitu tenang karena matematika itu susah dipelajari, pasrah ajalah nanti kalau ndak bisa jawab tinggal ngitung kancing baju, hehehe.*" Mendengar temannya menjawab seperti itu, siswa satunya ikut berbicara, "*Iya Bu, matematika itu bikin nerves, susah sih, sering ngitung panjang-panjang tapi ujung-ujungnya ndak ketemu jawabannya, ya males.*" Jawabannya yang hampir sama dilontarkan oleh beberapa siswa lain yang sedang duduk-duduk di depan kelas menunggu jam masuk ujian, mereka kebanyakan menjawab, "*Pasrah Bu, posisi menentukan prestasi,*" jawab mereka dengan tertawa kecil.

Jawaban dari beberapa siswa ini menunjukkan bahwa mereka kurang yakin pada kemampuan mereka sendiri, kurang yakin bahwa mereka dapat lulus ujian matematika dan merasa cemas ketika menghadapi ujian matematika.

2. Menentukan Prioritas

Berdasarkan hasil identifikasi yang dilakukan Ibu Izora tersebut diperoleh beberapa masalah seperti adanya kecemasan akademik, rendahnya rasa percaya diri, kurangnya motivasi belajar, serta rendahnya efikasi diri akademik siswa. Dari masalah-masalah tersebut yang dinilai paling prioritas yaitu kurangnya efikasi diri siswa ketika menghadapi ujian matematika. Dimana kurangnya efikasi diri akademik membuat siswa kurang termotivasi untuk belajar, tidak yakin dengan kemampuan mereka sendiri, cemas ketika menghadapi ujian, dimana untuk mengurangi kecemasan nantinya dapat pula berujung pada perilaku mencontek siswa.

Setelah ditentukan prioritasnya untuk mengetahui keadaan awal mengenai tingkat efikasi diri akademik siswa, pada pertemuan jam BK selanjutnya Ibu Izora melancarkan Skala Pengukuran Efikasi Diri Siswa yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Berikut

adalah contoh Skala Pengukuran Efikasi Diri Siswa yang diberikan Ibu Izora pada kelas 8E.

SKALA PENGUKURAN EFIKASI DIRI SISWA

Petunjuk Pengisian

Pilihlah salah satu jawaban yang tersedia dalam kolom pilihan jawaban dengan jujur dan sesuai dengan kondisi Anda. Berilah tanda cek (√) pada pilihan jawaban yang menurut Anda sesuai dengan kondisi Anda. Sebelum mengisi skala, Anda diminta untuk mengisi identitas Anda terlebih dahulu.

Keterangan:

SS = Sangat Sesuai TS = Tidak Sesuai

S = Sesuai STS = Sangat Tidak Sesuai

Identitas

Nama :

Usia :

Kelas/Sekolah :

Contoh Pengisian

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya mampu mengerjakan soal-soal ujian matematika.		√		
2.	Saya malas belajar matematika.			√	

Selamat Mengerjakan!

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya mampu mengerjakan soal-soal ujian matematika yang rumit.				
2.	Saya tidak yakin dapat lulus ujian matematika.				
3.	Saya mempunyai kemampuan matematika yang rendah.				
4.	Saya percaya bahwa prestasi matematika saya dapat ditingkatkan.				
5.	Saya bisa memperoleh nilai yang tinggi dalam ujian matematika.				
6.	Saya tidak siap menghadapi ujian matematika.				

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
7.	Saya tidak yakin dapat menguasai matematika, maka saya malas berusaha.				
8.	Saya akan memperoleh nilai ujian matematika yang rendah.				
9.	Saya yakin bisa dan saya akan terus belajar agar bisa mengerjakan soal-soal ujian matematika dengan baik.				
10.	Saya pasti bisa berhasil dalam ujian matematika.				
11.	Saya lebih baik mencontek daripada mengerjakan soal ujian sendiri.				
12.	Saya malas belajar matematika.				
13.	Sulit bagi saya untuk dapat lulus ujian matematika.				
14.	Saya mampu mengerjakan semua soal ujian matematika.				
15.	Saya tidak mahir matematika, jadi saya tidak perlu ikut les matematika.				

Penskoran Pernyataan

Pernyataan	Sangat Sesuai (SS)	Sesuai (S)	Tidak Sesuai (TS)	Sangat Tidak Sesuai (STS)
Positif (Butir 1, 4, 5, 9, 10, 14)	4	3	2	1
Negatif (Butir 2, 3, 6, 7, 8, 11, 12, 13, 15)	1	2	3	4

3. Memperkirakan Sebab

Langkah selanjutnya adalah memperkirakan sebab terjadinya masalah rendahnya efikasi diri akademik terhadap ujian matematika yang sedang dialami siswa. Faktor penyebab yang paling dominan dari kasus ini adalah dari faktor internal yaitu berkaitan dengan pola pikir siswa terhadap mata pelajaran matematika yang mempengaruhi respon mereka ketika menghadapi mata pelajaran tersebut. Dimana faktor internal ini didukung oleh keadaan lingkungan khususnya teman-teman satu kelas atau teman-teman sebaya yang juga menunjukkan respon sama terhadap mata pelajaran matematika.

4. Memperkirakan Bantuan

Dikarenakan tingkat efikasi diri akademik yang bersumber dari hasil perhitungan Skala Pengukuran Efikasi Diri Siswa masih masuk pada kriteria sedang maka rencana bantuan yang sesuai adalah bersifat preventif atau pencegahan. Strategi layanan yang dipilih adalah bimbingan kelompok karena kurangnya efikasi diri akademik siswa ini dialami oleh kurang dari 20 siswa.

Agar lebih menyenangkan Ibu Izora mengadopsi Media Permainan Roda Pelangi yang dikembangkan oleh Setyaputri, et.al (2015) untuk digunakan pada *setting* bimbingan kelompok. Dimana permainan ini akan dilakukan pada tahap kerja (*working stage*). Piranti Roda Pelangi terdiri dari: a) Roda Pelangi sebagai papan tembak; b) amplop warna; c) panduan permainan Roda Pelangi untuk guru BK/ Konselor; dan d) alat pembidik. Berikut adalah penjelasan mengenai aturan main tersebut.

- a. Siswa diminta untuk membidik warna-warna yang tersebar dalam Roda Pelangi. Roda Pelangi berfungsi sebagai papan tembak;

- b. Jarak antara siswa dengan Roda Pelangi kurang lebih 2 meter;
- c. Pandangan siswa tidak terpusat pada pusat Roda Pelangi, melainkan menyebar pada seluruh warna yang terdapat pada Roda Pelangi;
- d. Siswa dilarang untuk membidik pusat Roda Pelangi yang berwarna hitam dan melakukan pembedikan ulang jika mengenai pusat Roda Pelangi;
- e. Setelah alat pembedik mengenai salah satu warna dalam Roda Pelangi, siswa diminta untuk mengambil amplop yang sesuai dengan warna bidikan tersebut.
- f. Siswa mendiskusikan cerita yang ada dalam amplop, kemudian bertukar pendapat dengan guru BK mengenai pemikiran apa yang mereka dapat dari proses diskusi ini.

5. Menyusun Rencana Tindakan

Setelah bantuan diperkirakan langkah selanjutnya adalah menyusun rencana kegiatan layanan bimbingan klasikal menggunakan media permainan Roda Pelangi. Adapun gambaran secara umum mengenai

apa saja yang ditulis dalam rencana tindakan adalah sebagai berikut.

A	Komponen Layanan	
B	Bidang Layanan	Bidang Belajar
C	Topik layanan	
D	Fungsi Layanan	
E	Tujuan Umum	
F	Tujuan Khusus	
G	Sasaran layanan	
H	Materi layanan	
I	Waktu	
J	Sumber	
K	Metode/ Teknik	
L	Media/Alat	
M	Pelaksanaan	
	Pertemuan ke-1 (1 x... menit)	
	INISIAL STAGE	

	a. Pernyataan Tujuan	Umum:
		Khusus:
Pertemuan ke-2 (1 x ...menit)		
<i>TRANSITION STAGE</i>		
	b. Penjelasan tentang	
	c. Mengarahkan kegiatan	
	d. Peralihan (Transisi)	
Pertemuan 3-5 (3 x ... menit)		
<i>WORKING STAGE</i>		
	a. Kegiatan pemimpin	
	b. Kegiatan anggota kelompok	
Pertemuan 6 (1 x ... menit)		
<i>FINAL STAGE</i>		
	Tahap Penutup	

N	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	
	2. Evaluasi Hasil	

6. Intervensi

Setelah rencana tindakan disusun adalah pelaksanaan intervensi. Sebelum intervensi dilakukan, perlu dilakukan kontrak terlebih dahulu dengan siswa-siswa yang terpilih sebagai subjek sasaran untuk meminimalisasi terjadinya mortalitas (pengurangan subjek di tengah-tengah pelaksanaan intervensi).

7. Evaluasi

Evaluasi kegiatan ada 2 yaitu evaluasi proses dan evaluasi hasil. Evaluasi proses dapat melalui pedoman observasi sedangkan evaluasi hasil dapat melalui Skala Pengukuran Efikasi Diri Siswa dengan cara membandingkan skor sebelum dan sesudah intervensi. Serta dapat diperkuat dengan dilakukannya wawancara terhadap subjek sasaran dan Guru Mata Pelajaran Matematika.

Contoh Skala Pengukuran Efikasi Diri Siswa seperti yang tercantum pada bagian penentuan

prioritas. Sedangkan contoh dari pedoman wawancara untuk siswa, pedoman untuk guru matematika, serta pedoman observasi selama kegiatan berlangsung dapat dilihat sebagai berikut.

PEDOMAN WAWANCARA (untuk siswa)

Tujuan : Memperoleh informasi mengenai efikasi diri siswa setelah dilaksanakan bimbingan kelompok menggunakan media permainan Roda Pelangi.

Bentuk : Wawancara tidak terstruktur/bebas

Responden : Siswa SMP

Nama :

Sekolah :

No.	Pertanyaan	Jawaban Siswa	Kesimpulan
1.	Apakah anda cemas ketika akan menghadapi ujian?		
2.	Apakah anda yakin pada kemampuan anda sendiri?		
3.	Apakah anda mempunyai semangat untuk belajar matematika?		

No.	Pertanyaan	Jawaban Siswa	Kesimpulan
4.	Apakah anda tidak akan putus asa jika nilai ujian matematika anda buruk?		
5.	Apakah anda akan terus berusaha agar dapat lulus ujian matematika?		
6.	Bagaimana pendapat anda mengenai permainan Roda Pelangi ini?		

PEDOMAN WAWANCARA (untuk Guru)

Tujuan : Memperoleh informasi mengenai efikasi diri siswa siswa ketika melaksanakan ujian matematika setelah mengikuti bimbingan kelompok menggunakan media permainan Roda Pelangi.

Bentuk : Wawancara tidak terstruktur/bebas

Responden : Guru Matematika SMP

Nama :

Sekolah :

No.	Pertanyaan	Jawaban Guru	Kesimpulan
1.	Bagaimana kesiapan siswa ketika ujian matematika?		
2.	Bagaimana perilaku siswa ketika ujian matematika?		
3.	Apakah siswa menunjukkan kemajuan dalam belajar matematika?		

PEDOMAN OBSERVASI

Sekolah/Kelas :

Komponen Layanan:

Bidang Bimbingan :

Strategi :

Tujuan :Memperoleh informasi mengenai proses kegiatan bimbingan kelompok menggunakan permainan Roda Pelangi

Tanggal :

Pertemuan :

Waktu :

No.	Aspek yang Diamati	Hasil Pengamatan			Ket.
		1	2	3	
1.	Keruntutan kegiatan bimbingan	Tidak Runtut	Cukup Runtut	Runtut	
2.	Perhatian siswa ketika konselor memandu kegiatan bimbingan	Tidak Baik	Cukup Baik	Baik	
3.	Keaktifan siswa dalam proses diskusi kelompok	Tidak Aktif	Cukup Aktif	Aktif	
4.	Interaktivitas siswa dengan konselor	Tidak Interaktif	Cukup Interaktif	Interaktif	
5.	Penjelasan siswa mengenai tingkah laku tokoh di dalam cerita	Tidak Baik	Cukup Baik	Baik	
6.	<i>Sharing</i> antara siswa dengan konselor	Tidak Baik	Cukup Baik	Baik	
7.	Penguatan yang diberikan konselor untuk siswa	Tidak Baik	Cukup Baik	Baik	
Catatan tambahan:					

8. Tindak Lanjut (*follow up*)

Dari hasil evaluasi maka Ibu Izora merencanakan tindak lanjut untuk memantau perkembangan efikasi diri akademik siswa kelas 8E serta hasil dari nilai ujian mata pelajaran matematika selanjutnya di kelas tersebut.

INDEKS NAMA

Amti, E., 4, 46

Bandura, A., 18, 19, 21, 22, 25

Baron, 58

Bell-Gledler, 1

Betz, N.E., 22

Britner, S.L., 20

Brophy, J.E., 15

Brusokas, A., 22

Burka, J.B., 51

Emerson, J., 29

Feist, J., 20, 26

Feist, G.J., 20, 26

Gagne, R.M., 1

Gibson, R.L., 22

Good, T.L., 15

Greenberg, 58

Hitipeuw, I., 1

Hornigold, J., 31

Jackson, 57

James, 20

Kolb, D., 9

Lailani, F., 57

Lang, J.M., 48

Malinauskan, R., 22

Maharani, D.R., 58

Mamen, M., 34

Maslach, 57

Mitchel, M.H., 22

Pajares, F., 20

Prayitno, 4, 46

Pritchard, A., 8

Schunk, D.H., 18

Setyaputri, N.Y., 59, 77

Schmeck, R.R., 8, 24, 25

Sujanto, A., 58

Tanguay, P.B., 34

Tawalee, E.N., 57

Tuckman, B.W., 52, 56

Uno, H.B., 12, 16

Westwood, P., 38, 41, 42

Yuen, L.M., 51

Zimmerman, B.J., 21, 24, 25

INDEKS ISTILAH

Abstract conceptualization, 10

Active experimentation, 11

Afektif, 1, 3

Attitudes, 1

Behavioristic, 2, 12

Burnout, 48, 58, 59, 60

Competencies, 1

Cheating, 48

Concrete experience, 9

Daftar checklist, 5

Dyscalculia, 30, 31, 32, 33, 34

Dysgraphia, 30, 38, 40

Dysnomia, 30, 43, 44, 45

Efikasi diri akademik, 17, 18, 21, 22, 49, 50, 54, 73

Emotional exhaustion, 59

Experience of mastery, 23

Final stage, 81

Follow up, 7, 71, 86

Gaya belajar, 8, 9, 11

Generality, 21

Hemisphere, 35

Hipertermina, 44

Hipotermia, 44

Humanistic, 13

Imagery, 25

Inisial stage, 80

Intelegensi, 30

Intuitif, 9

Kecemasan, 20

Kognitif, 1, 3, 12, 17, 51

Konstruktivistik, 2

Kuratif, 70

Low of personal accomplishment, 60

Magnitude, 21

Mencontek, 48, 49, 51

Mental exhaustion, 59

Modeling, 23, 41

Monitoring metakognisi, 25

Motivasi belajar, 12, 13, 15, 16

Motivasi intrinsic, 15

Motivasi ekstrinsik, 15

Neurologi, 43, 44

Neuropsychological, 38

Nonverbal learning disabilities, 30, 34

Over verbal, 37

Pedoman observasi, 5, 85

Pedoman wawancara, 83, 84

Physical exhaustion, 59

Positive and negative emotional stage, 23, 24

Preventif, 70

Procrastination scale, 56

Prokrastinasi akademik, 48, 52, 54, 55, 56

Psikomotor, 1, 3, 36

Referral, 34

Reflective observation, 9

Reliabel, 68

Respon, 2

Scaffolding learning, 28

Self esteem, 36, 62

Self management, 61

Self monitoring, 61

Self regulated learning, 24, 25

Self regulated personal, 64, 66

Skala pengukuran efikasi diri siswa, 74, 78, 82

Skala psikologis, 5

Skills, 1

Social persuasion, 23

Strength, 21, 22

Stres, 20

Student centered learning, 28

Transition stage, 80

Treatment, 45, 71

Underachievement, 48, 62, 63, 64

Valid, 68

Vicarious experience, 23

Visual spatial, 31

Working stage, 78, 81

Zone proximal development, 62

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, Vol. 84 (2): 191-215.
- Bandura, A. (1993). Perceived Self-Efficacy in Cognitive Development and Functioning. *Educational Psychologist*, Vol. 28 (2): 117-148.
- Bandura, A. (1994). Self Efficacy. *Encyclopedia of Human Behavior*, Vol. 4: 71-81.
- Bandura, A. (1998). *Personal and Collective Efficacy in Human Adaptation and Change*. Hove, UK: Psychology Press.
- Bandura, A. (2006). *Self Efficacy Beliefs of Adolescent*. hlm 307-337, (Online), (<http://www.uky.edu>), diakses 19 Maret 2013.
- Bandura, A. (2009). *Self Efficacy in Changing Societies*. New York: Cambridge University Press.
- Betz, N.E. (2007). Career Self-Efficacy: Exemplary Recent Research and Emerging Directions. *Journal of Career Assessment*, Vol. 15 (4): 403-422.
- Bell-Gredler, M.E. (1986). *Learning and Instruction*. New York: Macmillan Publishing.
- Britner, S.L. & Pajares, F. (2006). Sources of Science Self-Efficacy Beliefs of Middle School Students. *Journal of Research in Science Teaching*, Vol 43 (5): 485-499.
- Brusokas, A. & Malinauskas, R. (2014). Career self-efficacy among Lithuanian adolescents in sports schools. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, No. 116: 212-216.
- Burka, J.B., & Yuen, L.M. (2008). *Procrastination: why you do it, what to do about it now*. USA: Da Capo Press

- Emerson, J., Babbie, P., & Butterworth, B. (2010). *The Dyscalculia Assessment*. New Zealand: Bell & Bain, Ltd.
- Feist, J. & Feist, G.J. (2009). *Teori Kepribadian*. Terjemahan Smita Prathita Sjahputri. 2011. Jakarta: Salemba Humanika.
- Gagne, R.M. (1985). *The Condition of Learning & Theory of Instruction* (4th ed.). Orlando: Holt, Rinehart, and Winston.
- Gibson, R.L. & Mitchell, M.H. (2008). *Bimbingan dan Konseling*. Terjemahan Yudi Santoso. 2011. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Good, T.L. & Brophy, J.E. (1990). *Educational Psychology: A Realistic Approach*. New York: Longman.
- Hitipeuw, I. (2009). *Belajar & Pembelajaran*. Malang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.
- Hornigold, J. (2015). *DYSCALCULIA: Pocketbook*. UK: Teachers' Pooocketbook..
- Kolb, D.A. (2015). *EXPERIENTIAL LEARNING: Experience as the Source of Learning and Development (Second Edition)*. USA: Pearson Education, Inc.
- Lailani, F. (2012). Burnout pada Perawat Ditinjau dari Efikasi Diri dan Dukungan Sosial. *Talenta Psikologi*, Vol. 1 (1): 67-88.
- Lang, J.M. (2013). *Cheating Lesson: Learning from Academic Dishonesty*. England: Harvard University Press.
- Maharani, D.R. (2011). *Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Burnout pada Guru Sekolah Dasar Negeri X Di Kota Bogor*, (Online), (<http://repository.gunadarma.ac.id>), diakses 28 September 2019.

- Mamen, M. (2007). *Understanding Nonverbal Learning Disabilities: A Common-Sense Guide for Parents and Professionals*. London & Philadelphia: Jessica Kingsley Publisher, Ltd.
- Pajares, F. (2007). Current Directions in Self-Efficacy Research. Dalam M. Maehr & P.R. Pintrich (Eds), *Advances in motivation and achievement* (hlm 1-49). Greenwich, CT: JAI Press.
- Prayitno & Amti, E. (2009). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pritchard, A. (2009). *Ways of Learning: Learning theories and learning styles in the classroom (2nd edition)*. New York: Taylor and Francis e Library.
- Schmeck, R.R. (1988). *Learning Strategies and Learning Styles*. New York: Springer Science.
- Schunk, D.H. (1991). Self Efficacy and Academic Motivation. *Educational Psychologist*, Vol. 26 (3 & 4): 207-231.
- Setyaputri, N.Y., Ramli, M., & Mappiare-AT, A. (2015). Pengembangan Media Permainan “Roda Pelangi” untuk Meningkatkan Efikasi Diri (Self Efficacy) Siswa SMP dalam Menghadapi Ujian. *Bimbingan dan Konseling*, 28 (1), 28-46.
- Setyaputri, N.Y. 2016. *Penggunaan Animasi Komik dari Program Macromedia Flash untuk Mereduksi Burnout Siswa dalam Mengikuti Pembelajaran Akuntansi*. UNIKAMA: Prosiding Seminar Nasional Pendidikan dan Pembelajaran bagi Guru dan Dosen 2016.
- Sujanto, A. 2009. *Psikologi Umum*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Tanguay, P.B. (2003). *Nonverbal Learning Disabilities at School: Educating Students with Nld, Asperger*

Syndrome and Related Conditions. London & New York: Jessica Kingsley Publisher, Ltd.

- Tawalee, E.N., Budi, W., & Nurcholis, G. 2011. Hubungan antara Motivasi Kerja Perawat dengan Kecenderungan mengalami *Burnout* pada Perawat di RSUD Serui–Papua. *INSAN*, Vol. 13 (2): 74-84.
- Tuckman, B.W. (1990). *Measuring Procrastination Attitudinally and Behaviorally*. Boston: Paper presented at meeting of American Educational Research Association, April 17 1990.
- Uno, H.B. (2008). *Teori Motivasi & Pengukurannya (Analisis di Bidang Pendidikan)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Westwood, P. (2005). *Spelling: Approaches to teaching and assessment (second edition)*. Australia: ACER Press.
- Westwood, P. (2008). *What Teachers Need to Know About Spelling*. Australia: ACER Press.
- Westwood, P. (2008). *A Parent's Guide to Learning Difficulties: How to Help Your Child*. Australia: ACER Press.
- Zimmerman, B.J. (2000). Self-Efficacy: An Essential Motive to Learn. *Educational Psychology*, Vol 25: 85-91.



Tentang Penulis

Nora Yuniar Setyaputri, M. Pd

Penulis dilahirkan di Trenggalaek tanggal 2 Juni 1989. Pendidikan tinggi dimulai pada tahun 2008 di Universitas Negeri Malang dengan memilih prodi S1 Pendidikan Akuntansi. Penulis menyelesaikan studi S1-nya tersebut pada tahun 2012 dan melanjutkan studi ke jenjang Magister di Universitas Negeri Malang pada tahun ini. Berdasarkan berbagai macam pertimbangan, pada akhirnya penulis memutuskan untuk memilih prodi S2 Bimbingan dan Konseling di UM. Untuk lebih mendalami bidang ilmu ini, akhirnya pada tahun 2013, penulis mengambil studi S1 Bimbingan dan Konseling di Universitas Kanjuruhan Malang dan lulus pada tahun 2016. Sebelumnya pada tahun 2014 Penulis menyelesaikan studi S2 Bimbingan dan Konseling, dan mulai September tahun 2014 ini pula penulis bergabung menjadi dosen di Prodi S1 BK Universitas Nusantara PGRI Kediri. Penulis aktif mengikuti kegiatan Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat baik Program Stimulus Yayasan maupun Hibah DRPM Dikti. Sampai pada tahun 2020 Penulis memiliki 6 Sertifikat Hak Cipta, serta buku Bimbingan dan Konseling Belajar (Teori dan Aplikasinya, edisi 1) ini merupakan buku ketiga dari penulis. Berbagai macam kegiatan pengembangan diri diikuti karena penulis sadar bahwa proses belajar harus terus berjalan untuk menjadi pribadi yang lebih baik.

Motto yang selalu ditanamkan dalam diri Penulis adalah “Dikatakan berhasil itu, jika kita mampu memberikan manfaat bagi orang lain”.

Salah satu bidang dalam Bimbingan dan Konseling adalah bidang belajar. Secara umum buku ini membahas mengenai hakikat bimbingan belajar, tujuan, fungsi, pendekatan dan prosedurnya. Bimbingan dan Konseling belajar berpijak pada prinsip-prinsip belajar dan konsep-konsep kunci mengenai faktor penentu keberhasilan belajar. Mengingat paradigma BK komprehensif yang mengedepankan upaya pengembangan dan preventif, maka kajian mengenai keterampilan untuk mencapai keberhasilan belajar seperti memahami gaya belajar, peningkatan efikasi diri akademik, motivasi belajar, dan regulasi diri dalam belajar menjadi bahasan penting. Disamping itu pemahaman pembaca baik akademisi, praktisi, maupun para calon Guru BK/ Konselor akan berbagai kesulitan dan masalah belajar serta diagnosa dan manajemen masalah belajar siswa menjadi bahasan penting dalam buku ini.

Tentang Penulis



Nora Yuniar Setyaputri, M.Pd

Penulis dilahirkan di Trenggalaek tanggal 2 Juni 1989. Pendidikan tinggi dimulai pada tahun 2008 di Universitas Negeri Malang dengan memilih prodi S1 Pendidikan Akuntansi. Penulis menyelesaikan studi S1-nya tersebut pada tahun 2012 dan melanjutkan studi ke jenjang Magister di Universitas Negeri Malang pada tahun ini. Berdasarkan berbagai macam pertimbangan, pada akhirnya penulis memutuskan untuk memilih prodi S2 Bimbingan dan Konseling di UM. Untuk lebih mendalami bidang ilmu ini, akhirnya pada tahun 2013, penulis mengambil studi S1 Bimbingan dan Konseling di Universitas Kanjuruhan Malang dan lulus pada tahun 2016. Sebelumnya pada tahun 2014 Penulis menyelesaikan studi S2 Bimbingan dan Konseling, dan mulai September tahun 2014 ini pula penulis bergabung menjadi dosen di Prodi S1 BK Universitas Nusantara PGRI Kediri. Penulis aktif mengikuti kegiatan Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat baik Program Stimulus Yayasan maupun Hibah DRPM Dikti. Sampai pada tahun 2020 Penulis memiliki 6 Sertifikat Hak Cipta, serta buku Bimbingan dan Konseling Belajar (Teori dan Aplikasinya, edisi 1) ini merupakan buku ketiga dari penulis. Berbagai macam kegiatan pengembangan diri diikuti karena penulis sadar bahwa proses belajar harus terus berjalan untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Motto yang selalu ditanamkan dalam diri Penulis adalah "Dikatakan berhasil itu, jika kita mampu memberikan manfaat bagi orang lain".



Media Sains Indonesia

Melong Asih Regency B.40, Cijerah
Kota Bandung - Jawa Barat
Email : penerbit@medsan.co.id
Website : www.medsan.co.id



ISBN 978-623-6068-24-3 (PDF)



9 786236 068243

Sertifikat

NO : 030MEDSAN/eSP/II/2021

Diberikan Kepada:

Nora Yuniar Setyaputri, M.Pd.

Sebagai Penulis Buku Yang Berjudul :

**BIMBINGAN DAN KONSELING BELAJAR
(Teori dan Aplikasinya)
Edisi 1**

Kota Bandung, 09 Februari 2021



Pelopop
penerbit digital



Media Sains
Indonesia
MEDSAN

RINTHO RANTE RERUNG, S.KOM., M.KOM.
DIREKTUR

