

BAB V

PEMBAHASAN

A. Guru Memberikan Pembelajaran tentang Kontrol Diri

Pembelajaran kontrol diri penting untuk peserta didik. Hal ini untuk memberikan pengetahuan pentingnya kontrol diri dan juga melatih peserta didik dalam mengontrol dirinya ketika mengikuti pembelajaran pendidikan agama Islam. Berdasarkan temuan penelitian yang terkait dengan pembelajaran kontrol diri di SMP Negeri 1 Karangrejo dan SMP Islam Al Azhaar Tulungagung ditemukan bahwa dalam memberikan pembelajaran kontrol diri yang dilakukan oleh guru adalah sebagai berikut:

1. Mengamati tingkah laku yang perlu untuk dirubah. Dalam pembelajaran pendidikan Islam terdapat beberapa peserta didik yang menunjukkan bahwa mereka tidak bisa mengontrol dirinya dengan baik. Hal ini terlihat dari tingkah laku mereka yang ramai, membuat gaduh, berbicara dengan teman sebangkunya, tidak memperhatikan, tidak mengerjakan tugas, membaca novel, dan tidur ketika pembelajaran.
2. Memberikan peringatan kepada peserta didik yang tidak dapat mengontrol dirinya dan memberikan hukuman yang positif kepada peserta didik yang setelah diberi peringatan tetap tidak bisa mengontrol dirinya yaitu dengan hafalan surat-surat pendek dan membaca istighfar.
3. Peserta didik dapat mengontrol dirinya dalam mengambil keputusan yang tepat dalam berperilaku.

Dalam implementasi model pembelajaran modifikasi tingkah laku guru selalu perhatian terhadap tingkah laku peserta didik, modifikasi tingkah laku peserta didik yang kemampuan belajarnya rendah dengan memberi *reward*, sebagai *reinforcement* pendukung dan implementasi prinsip pembelajaran individual terhadap pembelajaran klasikal.¹

Model pembelajaran tingkah laku ini lebih kepada merubah tingkah laku peserta didik. Dalam hal ini guru memperhatikan tingkah laku peserta didik ketika mengikuti pembelajaran. Pada saat guru menyampaikan materi pelajaran terdapat peserta didik yang yang rame, membuat gaduh, berbicara dengan temannya, tidak memperhatikan, tidak mengerjakan tugas, membaca novel, dan juga ada yang tidur. Tingkah laku yang dilakukan peserta didik yang demikian membuktikan bahwa peserta didik belum mampu mengontrol dirinya dengan baik perilakunya dan belum bisa mengotrol keputusan yang harus diambil dalam bertindak.

Padahal kontrol diri merupakan hal penting dalam kehidupan namun dalam kenyataannya masih ada beberapa peserta didik belum bisa mengontrol dirinya dengan baik. Oleh karena itu kontrol diri perlu diajarkan kepada peserta didik. Dalam hal bertingkah laku perlu adanya kontrol diri yang baik. Dari tingkah laku di kelas yang merupakan tingkah laku yang sering kali diabaikan namun mempunyai pengaruh yang besar bagi kehidupan. Seperti rame, membuat gaduh, membaca novel ketika pelajaran, tidak memperhatikan dan lain sebagainya.

¹ Nurdyansayah dan Eni Fariyatul Fahyuni, *Inovasi Model Pembelajaran Sesuai Kurikulum 2013*, (Sidoarjo: Nizamia Learning Center, 2016), hal. 33

Tingkah laku yang demikian memiliki arti bahwa peserta didik tidak dapat mengontrol perilakunya dan tidak dapat mengambil keputusan yang tepat dalam memilih tujuan. Dengan kata lain tingkah laku tersebut merupakan akhlak yang tidak baik, akhlak yang tidak mencerminkan adanya rasa tanggung jawab dalam menjalankan kewajibannya sebagai peserta didik.

Kewajiban peserta didik terhadap guru adalah sebagai berikut:

- a. Seorang peserta didik harus mensucikan diri dari perbuatan makasiat baik secara zahir maupun dalam batinnya.
- b. Seorang peserta didik harus mempunyai akhlak yang baik dan terhindar dari tingkah laku yang tercela, serta meniggalkan akhlak yang buruk.
- c. Seorang peserta didik harus berusaha menghormati guru, baik di dalam sekolah maupun di luar sekolah.
- d. Mendengarkan dan memperhatikan perkataan guru.
- e. Seorang peserta didik harus taat kepada guru seperti taatnya kepada orang tua.
- f. Kewajiban seorang peserta didik adalah disiplin dalam menuntut ilmu.²

Dalam mengubah tingkah laku peserta didik untuk dapat mengontrol dirinya dalam berperilaku dan dalam mengambil keputusan yang tepat dalam memilih tujuan, guru menggunakan model modifikasi tingkah laku. Dalam hal ini guru menggunakan peringatan dan hukuman sebagai cara dalam mengubah tingkah laku peserta didik.

² Muhammad Adurrahman, *Akhlak Menjadi Seorang Muslim Berakhlak Mulia*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2016), hal. 193-195

Sejalan dengan hal tersebut untuk menghilangkan atau menghentikan tingkah laku yan tidak diinginkan yaitu tingkah laku yang tingkah laku yang negatif mengingat tingkah laku yang demikian dapat mengganggu jalannya pembelajaran digunakan peringatan, jika tidak memadai digunakan sanksi sesuai kaidah-kaidah pendidikan. Dengan peringatan dan saksi dimaksudkan agar peserta didik tidak lagi mengulagi perbuatannya.³

Ketika sudah diberi peringatan tetapi tetap melakukan pelanggaran maka diberikan sanksi berupa hukuman, hukuman dikenal sebagai penguatan negatif. Penguatan disebut dengan *operant reinforcement* dalam hal ini penguatan terdapat dua macam yaitu penguatan positif dan penguatan negatif. Penguatan positif adalah sebuah kejadian yang disajikan langsung mengikuti sebuah perilaku, menyebabkan perilaku tersebut meningkat frekuensinya. Sedangkan penguatan negatif adalah sebagai penghilang stimulus tertentu segera sesudah munculnya sebuah respon akan meningkatkan kemungkinan bagi respon tersebut muncul kembali.⁴

Penguatan negatif dengan memberikan hukuman kepada peserta didik yang tidak dapat mengontrol dirinya akan menghilangkan tingkah laku-tingkah laku seperti rame, gaduh, tidak memperhatikan, tidur, dan lain sebagainya dengan menjadikan peserta didik benar-benar memperhatikan materi yang disampaikan guru.

³ Saifuddin, *Pengelolaan Pembelajaran: Teoritis dan Praktis*, (Yogyakarta: Deepublish, 2014), hal. 80-81

⁴ Garry Martin & Joseph Pear, *Modifikasi Perilaku Makna dan Penerpannya*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), hal. 87-91

Pemberian hukuman untuk merubah tingkah laku tersebut dengan memberika hukuman yang sifatnya positif tanpa menggunakan kekuatan fisik yang dapat mencederai peserta didik. Hukuman positif berupa hafalan surat-surat pendek dan juga istighfar memberikan dampak yang positif bagi peserta didik. Dengan hafalan-hafalan surat-surat pendek dan juga istighfar peserta didik akan selalu mengingat Allah dan dalam berperilaku pun akan selalu ingat bahwa Allah selalu mengawasinya.

B. Guru Memberikan Contoh tentang Situasi Sosial

Kepekaan terhadap situasi sosial perlu untuk diperlihatkan contohnya kepada peserta didik. Mengingat pada zaman sekarang mulai berkurangnya kepekaan terhadap situasi sosial, orang-orang lebih individualis dan mementingkan dirinya sendiri tanpa merasakan penderitaan orang lain. dalam pembelajaran di kelas pun juga masih dijumpai peserta didik yang kurang peka terhadap situasi disekitarnya. Berdasarkan temuan penelitian yang terkait dengan pemberian contoh tentang situasi sosial di SMP Negeri 1 Karangrejo dan SMP Islam Al Azhaar Tulungagung ditemukah bahwa:

1. Guru memberikan contoh tentang situasi sosial dengan bercerita tentang suatu peristiwa dengan cara langsung maupun dengan menggunakan media.
2. Guru juga memberikan nasehat dan memberikan tugas kelompok pada peserta didik.
3. Peserta didik dapat memahami kondisi orang lain dan peka terhadap lingkungan sekitar.

Pemberian contoh mengenai situasi sosial dilakukan guru untuk memberikan pengajaran kepada peserta didik agar mengerti dan memahami keadaan orang lain maupun lingkungan sekitar. Pada pembelajaran pendidikan agama Islam terdapat materi mengenai empati yang merupakan sikap merasakah hal sama dengan orang lain. Dalam pemberian contoh guru menggunakan cara dengan bercerita terkait dengan materi pendidikan agama Islam yaitu empati secara langsung yaitu dengan bercerita tanpa menggunakan media atau juga dengan menggunakan media pembelajaran. Penggunaan media pembelajaran seperti video sebagai alat bantu guru dalam memberikan contoh kepada peserta didik, serta peserta didik lebih mudah menangkap makna yang terkandung dalam cerita.

Dalam model modifikasi tingkah laku penggunaan media dikenal dengan CAI (*Computer Based Instruction*) yang merupakan perangkat lunak yang berfungsi membantu guru dalam proses pembelajaran yang sedang berlangsung seperti penggunaan multimedia, alat bantu presentasi ataupun demonstrasi atau juga alat bantu dalam pelaksanaan pembelajaran.⁵

Memberikan contoh dengan cerita dan menggunakan media sangat membantu peserta didik dalam merubah tingkah lakunya yang tidak peduli menjadi peduli. Dengan mendengarkan cerita yang disampaikan dan juga cerita yang ditampilkan dalam video peserta didik dapat memahami inti dari cerita tersebut dan makna yang terkandung didalamnya serta mengetahui hikmah yang dapat diambil dari cerita tersebut. Selain dengan menggunakan cerita dan

⁵ Rusman, *Model-Model Pembelajaran: Mengembangkan Profesionalisme Guru*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2016), hal. 144

media pemberian nasehat dan juga tugas kelompok membantu peserta didik dalam memahami makna empati dan mempermudah peserta didik dalam mempraktekkan empati dalam kehidupan sehari-hari.

Selain memberikan contoh mengenai empati kepada peserta didik, guru juga memberikan nasehat-nasehat untuk menjadikan pembelajaran lebih bermakna dan menjadikan peserta didik lebih mengerti dan memahami empati dan dapat dipraktekkan di kehidupan sehari-hari.

Nasehat merupakan instrumen yang luhur untuk diberikan kepada peserta didik agar peserta didik merasakan adanya perhatian guruterhadapanya. Nilai-nilai nasehat dapat diterima peserta didik untuk menjadikan pembelajarannya semakin terarah. Nasehat penting diberikan kepada peserta didik baik di awal pembelajaran maupun di akhir. Kata-kata nasehat menjadikan pembelaran bagi peserta didik lebih baik karena adanya perhatian guru⁶.

Islam mengajarkan bahwa manusia merupakan khalifah Allah dimuka bumi yang mengemban tugas tanggung jawab sosial yang berat. Sebagai khlaifah manusia memiliki kewajiban untuk memperhatikan alam semesta dan memanfaatkannya dengan aturan yang benar. Untuk mengemban tugasnya, manusia diberi alat untuk mengenal dirinya sendiri. Konsep diri berkembang seiring dengan perkembangan sosial seseorang. Perkembangan sosial tidak

⁶ Asfiati, *Pendekatan Humanis Dalam Mengembangkan Kurikulum*, (Medan: Perdana Publishing, 2016), hal. 98

terlepas dari kognisi sosial atau bagaimana seseorang memahami pikiran, perasaan, motif dan perilaku orang lain.⁷

Dengan pemberian contoh, nasehat, dan juga tugas kelompok menjadikan peserta didik belajar memahami situasi sosial, mengerti dengan keadaan orang lain, dan juga lingkungan sekitar. Peserta didik akan lebih peka terhadap perasaan orang lain sehingga tidak menyakiti orang lain, peserta didik akan lebih peka terhadap lingkungan sekitar dengan menjaga, merawat lingkungan sehingga tercipta kebersihan yang semuanya itu merupakan akhlak terpuji.

C. Guru Memberikan Pembelajaran tentang Mengurangi Ketegangan dan Kecemasan

Ketegangan dan kecemasan yang berlebihan tidak baik bagi peserta didik ketika mengikuti pembelajaran. Hal ini akan menghambat peserta didik dalam menerima materi pelajaran maupun tugas-tugas yang diberikan oleh guru. Berdasarkan temuan penelitian yang terkait dengan pembelajaran tentang mengurangi ketegangan dan kecemasan di SMP Negeri 1 Karangrejo dan SMP Islam Al Azhaar Tulungagung ditemukah bahwa:

1. Guru adalah dengan memberikan kesan yang baik ketika masuk kelas.
2. Guru memberikan relaksasi kepada peserta didik melalui renungan dengan mengingat Allah.
3. Guru memberikan kata-kata menenangkan kepada peserta didik.

⁷ M. Nurhadi, *Pendidikan Kedewasaan dalam Perspektif Psikologi Islami*, (Yogyakarta: Deepublish, 2014), hal. 60

Dalam mengubah tingkah laku terdapat langkah-langkah dasar yang dapat dilakukan guru dalam menganalisis dan memodifikasi tingkah laku, diantaranya yaitu:

- a. Merumuskan tingkah laku yang diubah secara operasional.
- b. Mengamati frekuensi tingkah laku yang perlu diubah.
- c. Menciptakan situasi belajar atau *treatment* sehingga terjadi tingkah laku yang diinginkan.
- d. Mengidentifikasi *reinforcers* yang potensial.
- e. Memperkuat tingkah laku yang diinginkan, dan jika perlu gunakan prosedur-prosedur untuk memperbaiki tingkah laku yang tidak pantas.
- f. Merekam/mencatat tingkah laku yang diperkuat untuk menentukan kekuatan-kekuatan atau frekuensi respons yang telah ditingkatkan.⁸

Mengamati tingkah laku yang perlu dirubah dan merubah tingkah laku yang seharusnya tidak dilakukan oleh peserta didik dengan menciptakan situasi kelas yang menyenangkan dilakukan dengan memberikan kesan yang baik dengan berpakaian yang rapi, mengucapkan salam, senyum kepada peserta didik ketika masuk kelas membuat ketegangan dan kecemasan berkurang.

Seorang guru harus menarik penampilannya, cara berbusananya, tutur sapanya karena penampilan seorang guru mencerminkan pribadi seorang pendidik yang dapat digugu dan ditiru.⁹ Dengan penampilan yang menarik dan juga tutur sapanya menarik akan meberikan kesan yang baik bagi peserta didik.

⁸ Abu Ahmadi dan Widodo Supriyono, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), hal.221-222

⁹ Mulyana A.Z, *Rahasia Menjadi Guru Hebat: Memotivasi Diri Menjadi Guru Luar Biasa*, (Jakarta: PT. Grasindo, 2010), hal. 18

Selain dengan memberikan kesan yang baik yaitu dengan memberikan relaksasi kepada peserta didik.

Ketegangan dan kecemasan dapat dikurangi dengan relaksasi. Relaksasi salah satu teknik dalam perilaku yang dikembangkan oleh Jacobson dan Wolpe untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan.¹⁰ Relaksasi dapat menghasilkan efek fisiologis yang berlawanan dengan kecemasan yaitu, kecepatan denyut jantung yang lambat, peningkatan darah perifer dan stabilitas neuro muskular.¹¹

Dalam relaksasi guru mengajak peserta didik memjamkan mata, berkonsentrasi, dengan keyakinan dan keikhlasan “masuk” ke alam fitrahnya dengan cara meminta mereka menyebut nama Allah (berzikir) di dalam hati seiring dengan proses pernapasan yang mereka lakukan. Untuk peserta didik non muslim, ajak mereka mengingat nama Tuhan sesuai dengan keyakinan.¹²

Hal ini dilakukan oleh guru di SMP Negeri Karangrejo dan SMP Islam Al Azhaar Tulungagung ketika sebelum pembelajaran dimulai. Memberikan relaksasi menjadikan peserta didik lebih tenang dalam mengikuti pembelajaran dan juga mengajarkan kepada mereka untuk selalu mengingat Allah, dengan begitu juga kan memberika keberanian kepada peserta didik. Selain dengan memberikan relaksasi guru juga memberikan kata-kata yang menenangkan kepada peserta didik, dengan kata-kata tersebut menjadikan peserta didik lebih percaya diri.

¹⁰ Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2000), hal. 207

¹¹ Kaplan dan Sadock, *Synopsis Psikiatri*, (Jakarta: Bina Rupa Aksara, 1997), hal. 424

¹² Achjar Cahilil dan Hudaya Latuconsina, *Pembelajaran Berbasis Fitrah*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2009), hal. 159