

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan manusia berhubungan dengan pendidikan. Pendidikan merupakan suatu hal yang dibutuhkan oleh setiap individu, yang diperoleh sejak ia lahir ke dunia. Seorang anak, memperoleh pendidikan yang pertama sekali dari dalam keluarga melalui didikan orangtuanya. Selain itu, pendidikan juga dapat diperoleh dari sekolah, lingkungan sekitar tempat tinggal maupun lingkungan pertemanan. Menurut Piaget (dalam Syaiful, 2013), pendidikan merupakan penghubung dua sisi, di satu sisi individu yang sedang tumbuh berkembang, dan di sisi lain nilai sosial, intelektual, dan moral yang menjadi tanggung jawab pendidik untuk mendorong individu tersebut. Hal yang tidak kalah pentingnya menekankan pada proses pembinaan kepribadian anak didik secara menyeluruh.

Dalam proses pembelajaran, terjadi proses transformasi ilmu pengetahuan serta nilai-nilai. Ketika proses pembelajaran berlangsung, terjadi interaksi antara guru dengan siswa yang memungkinkan bagi guru untuk dapat mengenali karakteristik serta potensi yang dimiliki siswa. Demikian pula sebaliknya, pada saat pembelajaran siswa memiliki kesempatan untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya sehingga potensi tersebut dapat dioptimalkan. Oleh karena itu, pendidikan bukan lagi memberikan stimulus akan tetapi usaha mengembangkan potensi yang dimiliki. Pengetahuan itu tidak diberikan, akan tetapi dibangun oleh siswa (Sanjaya, 2016).

Crow dan Crow (dalam Noviandari dan Kawakib, 2016), menyatakan bahwa belajar adalah perolehan kebiasaan, pengetahuan, dan sikap, termasuk upaya-upaya seseorang dalam mengatasi kendala atau menyesuaikan situasi yang baru. Saat memasuki masa remaja, berbagai macam perubahan muncul dalam diri remaja itu sendiri. Berbagai macam perubahan ini dimana remaja mengalami krisis identitas atau bisa dikatakan belum mencapai perkembangan diri serta potensi diri yang optimal maka cenderung membuat remaja merasa gelisah, bingung, khawatir. Akibatnya banyak muncul berbagai macam permasalahan dalam diri remaja

tersebut salah satunya yaitu kurangnya keyakinan remaja terhadap kemampuan diri yang mereka miliki untuk menghasilkan suatu pencapaian dalam suatu situasi, serta untuk mendorong siswa agar mencapai hasil belajar yang optimal, siswa membutuhkan efikasi diri (*self efficacy*) dalam belajar.

Berdasarkan data persentase intervensi *self efficacy*, akademik siswa ditinjau dari indikator-indikator efikasi diri akademik meningkat sebesar 25,85% (persentase prasiklus yaitu 40,62 dan 66,45 pada siklus pertama). Studi siswa juga mengalami peningkatan sebesar 6,5% (nilai rata-rata pra siklus hasil belajar siklus I 70,18 dan 76,68) Pada siklus II efikasi diri akademik siswa terus meningkat, terbukti dengan indikator-indikator efikasi diri akademik meningkat 17:42%. Studi tentang siswa pada siklus II juga mengalami peningkatan sebesar 8:14% dan persentase ketuntasan meningkat 12,9% (persentase siklus I dan siklus II adalah 80,64 banding 93,54%) pada siswa SMP (Nurhayati dkk, 2015).

Dalam laman resminya, Mendikbud menyatakan bahwa salah satu problematika anak di Indonesia adalah kurangnya rasa percaya diri. Padahal rasa tersebut berpengaruh terhadap perkembangannya. Pembentukan karakter anak untuk kepercayaan diri dimulai dari pendidikan keluarga. Keluarga menjadi pondasi dasar pendidikan anak. *Self efficacy* akan mendorong orang untuk bisa bekerja keras, jadi orang mampu, belum merasa dirinya mampu dan rasa mampu ini penting. Banyak orang yang mampu tapi tidak percaya diri, bahwa ia memiliki kemampuan. Mendikbud menuturkan, bahwa beberapa riset terkait *self efficacy* pada siswa masih kurang. Jadi sebetulnya mereka mampu, tapi tidak merasa bisa, karena tidak merasa bisa, kemudian tersugesti tidak ada keberanian untuk melakukan (www.kemdikbud.go.id).

Hal senada juga dialami oleh siswa di SMP N2 Silima Punggapungga. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap guru yang mengajar di sekolah tersebut menyatakan bahwa ada siswa yang merasa kurang percaya diri terhadap kemampuannya dan juga banyak siswa yang merasa kurang percaya diri atas tugas yang sudah dilakukannya dengan alasan bahwa siswa tersebut takut salah. Hal lain juga diketahui bahwa pada saat kegiatan belajar mengajar siswa terkadang

aktif bertanya terkait materi namun tergantung pada materi yang dibawakan dan juga jika diberikan waktu untuk bertanya ada sebagian dari siswa yang spontan akan bertanya namun lebih banyak dari mereka yang harus diarahkan langsung oleh guru, baru siswa tersebut akan bertanya terkait materi yang diajarkan dikelas.

Menurut Alwisol (2018), efikasi diri (*self efficacy*) adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan. Efikasi diri (*self efficacy*) merupakan hal yang penting bagi pertumbuhan dan perkembangan siswa karena terkait dengan tugas perkembangan siswa yaitu kematangan pengembangan pribadi. Siswa diharapkan mampu mengenal karakteristik dirinya, menerima keadaan diri secara realistis dan positif, dan mengikuti kegiatan-kegiatan yang positif dalam rangka mengembangkan kemampuan dan kepribadiannya. Persepsi tentang *self efficacy* bersifat subjektif dan khas terhadap bermacam-macam hal. Menurut Yusuf dan Nurihsan (dalam Noviandari dan Kawakib, 2016), seorang individu mungkin saja merasa sangat percaya diri terhadap kemampuannya sendiri untuk mengatasi kesulitan sosial, namun mereka juga sangat cemas untuk mengatasi masalah-masalah yang berkaitan dengan akademik.

Ada beberapa aspek yang mempengaruhi efikasi diri, yang pertama adalah *level* (tingkat), yang mengacu pada jenis-jenis dalam berbagai tingkat tugas, kedua adalah *generality* (umum) yakni keyakinan diri pada seluruh kemampuan dalam menghadapi masalah terhadap tugas, dan yang ketiga adalah *strength* (kekuatan) yakni dirasakan dengan kemampuan bahwa seseorang dapat menyelesaikan tugas yang diberikan (Monika & Adman, 2017). *Self efficacy* belajar siswa juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya pengalaman tentang penguasaan, pemodelan sosial, persuasi sosial, kondisi fisik dan emosi. Untuk meningkatkan *self efficacy* belajar siswa, maka perlu adanya bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling bertujuan untuk membantu siswa mencapai perkembangan yang optimal melalui berbagai bentuk layanan baik layanan yang bersifat individual maupun layanan yang bersifat kelompok (Noviandari dan Kawakib, 2016).

Terkait hal tersebut diatas, perlu satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan *self efficacy*, salah satunya adalah konseling dengan teknik *Cognitive Restructuring*. Teknik ini merupakan salah satu pendekatan perilaku-kognitif (*cognitive behavior*). Menurut Erford (2016), untuk melatih *self efficacy* siswa dapat diberikan konseling CBT dengan teknik *restructuring cognitive* yaitu untuk membantu klien menganalisis secara sistematis, memproses, dan mengatasi masalah-masalah berbasis kognitif dengan mengganti pikiran dan interpretasi negatif dengan pikiran dan interpretasi positif. Lebih lanjut Putranto (2016), menyebutkan bahwa *Cognitive Behavior* memusatkan perhatian pada kegiatan mengubah pola pikir destruktif dari pikiran dan perilaku. Beberapa jenis praktik *cognitive behavior therapy* (CBT) dikenal dengan teknik yang berbeda-beda, ada yang menekankan proses kognitif dari pada perilaku, namun ada yang secara murni bekerja pada aspek kognitif.

Dalam CBT, diarahkan memodifikasi fungsi berfikir, merasa dan bertindak dengan menekan peran otak dalam menganalisa, bertanya, berbuat dan memutuskan. Kembali sehingga diharapkan merubahnya menjadi lebih positif (Cormier & Cormier, dalam Mirza & Sulistyarningsih, 2013). Lebih lanjut dijelaskan bahwa pendekatan *Cognitive Behavior* pada dasarnya meyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses rangkaian Stimulus Kognisi Respon (SKR) yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, dimana proses kognitif akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berfikir, merasa dan bertindak (Putranto, 2016).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Noviandari dan Kawakib (2016), diketahui bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif meningkatkan *self efficacy* belajar siswa kelas X APk SMK PGRI Rogojampi tahun ajaran 2016/2017. Hasil lain juga diperoleh bahwa terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol dalam meningkatkan *self efficacy* belajar. Ketika (*self efficacy*) tinggi, kita merasa percaya diri bahwa kita dapat melakukan respon tertentu untuk memperoleh *reinforcement*.

Sebaliknya apabila rendah, maka kita merasa cemas bahwa kita tidak mampu melakukan respon tersebut.

Erford (dalam Rufaidah dan Karneli, 2020) menyatakan bahwa *cognitive restructuring* lazim digunakan dengan individu-individu yang pikirannya terpolarisasi, menunjukkan ketakutan dan kecemasan dalam situasi-situasi tertentu, atau bereaksi berlebihan terhadap masalah-masalah kehidupan biasa dengan menggunakan langkah-langkah ekstrem. Menurut Connolly (dalam Novindari dan Kawakib, 2016), tujuan dari implementasi teknik *cognitive restructuring*, untuk membantu konseli agar belajar berfikir secara berbeda, untuk mengubah pemikiran yang salah, mendasar dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif. Kesalahan berfikir diekspresikan melalui pernyataan diri yang negatif. Pernyataan diri yang negatif mengindikasikan adanya pikiran, pandangan dan keyakinan yang irasional. Proses konseling yang didasarkan pada restrukturisasi kognitif diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada konseli atas pemikiran yang irasional, emosi dan pola perilaku.

Berdasarkan kasus dan fenomena diatas yang telah diuraikan menunjukkan bahwa konseling dengan tehnik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan self efficacy pada siswa. Maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Konseling CBT dengan Tehnik *cognitive restructuring* untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Belajar Siswa SMP Negeri 2 Silima Punggapungga”.

Hipotesis dalam penelitian ini, H_0 =tidak ada perbedaan *self efficacy* belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan konseling CBT dengan teknik *cognitive restructuring*, sementara H_a = ada perbedaan *self efficacy* belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan konseling CBT dengan teknik *cognitive restructuring*.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah Konseling CBT dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan *self efficacy* belajar siswa SMP Negeri 2 Silima Punggapungga”. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan *self efficacy* siswa melalui Konseling CBT dengan teknik *cognitive restructuring* pada siswa SMP Negeri 2 Silima Punggapungga.