

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dunia pendidikan zaman kini Indonesia pada waktu ini sedang mengalami tantangan sangat luar biasa selain itu dari perkembangan era digital, yaitu dengan munculnya pandemi covid 19 (Kajian, 2017). Akibat munculnya pandemi covid 19 , semua aktivitas di pendidikan Indonesia pada diberhentikan dan lebih baiknya belajar dirumah atau daring . Dalam kegiatan pembelajaran daring masih sangat banyak mengalami permasalahan seperti contoh: kurangnya alat teknologi, pengaruh jaringan dll. Menurut Ormrod (dalam Hakim 2020) pada saat pembelajaran dapat sangat berjalan dengan maksimal apabila siswa merasa tenang, merasa nyaman dan semangat akan tetapi juga dalam pembelajaran sangat dibutuhkan sebuah *self efficacy* yang harus dimiliki oleh setiap siswa agar tidak selalu bermalasan saat pembelajaran disekolah dan percaya diri terhadap usahanya.

(Herdian & Yendi, 2019) menjelaskan bahwa *self efficacy* itu adalah suatu keyakinan didalam diri seseorang untuk melakukan sesuatu hal dan mencapai suatu tujuan tersebut. Lebih lanjut penelitian oleh Aktaş & Can. (2019) juga menjelaskan bahwa *self efficacy* itu adalah sesuatu keyakinan setiap orang dalam melakukan usaha yang akan dicapai. Jadi *self efficacy* adalah suatu keyakinan dalam diri seseorang terhadap kemampuan berfikir untuk melakukan sesuatu usaha atau mencapai suatu tujuan yang diinginkan. Maka dari itu di dalam kesulitan yang dialami oleh siswa dalam kemampuan berfikir akademiknya secara tepat maka berhubungan dengan *self efficacy* bahwa siswa tersebut tidak hanya dapat mengerjakan tugas tertentu, walaupun tugas – tugas tersebut sebenarnya mampu mereka menyelesaikan dengan tepat Oktariani. (2018).

Seperti yang telah dilansir oleh berita kompasiana.com bahwa pada tahun 2020 Indonesia mengalami wabah penyakit covid -19 secara global ,dampak pandemi covid 19 ini merubah banyak pola kehidupan seperti contoh nya didalam lingkup pendidikan yang diharuskan proses belajar mengajar dengan menggunakan hp agar siswa dengan guru melakukan pembelajaran secara online. Dari sisi lain juga ,wabah ini mengakibatkan dampak dari hal pembelajaran online yaitu selalu kesulitan siswa dalam memahami materi yang disampaikan oleh guru mudah malas. Disaat pembelajaran tatap muka pun tidak seluruh siswa dapat bisa memahami materi yang disampaikan, ataupun secara online

karena banyak godaan dari penggunaan teknologi seperti siswa menggunakan permainan game dan juga menggunakan media sosial. Dapat dilihat dalam kasus tersebut banyak juga siswa atau disalah satu siswa mengalami keputus asaan dan menyerah saat pembelajaran online sehingga siswa merasa tidak nyakin pada dirinya sendiri dan tidak semangat lagi mengikuti belajar mengajar. Seperti yang telah dilansir oleh Ugm.ac.id dari pada itu dimana pun, sumber daya pada manusia juga memiliki keunggulan kompetensi tinggi dapat meningkatkan nilai positif. Maupun itu di suatu diperusahaan atau suatu anggota organisasi ,sumber daya pada manusia dengan kategori tinggi dapat menumbuhkan menjadi sangat efektif,salah satu ciri tersebut dari sumber daya manusia dengan kategori tinggi seperti contoh memiliki *self efficacy* tinggi .

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bk ibu Khoirul Hidayati, S.Pd bahwa di sekolah SMA Plus Al – Amanah ini juga memiliki masalah didalam diri nya sendiri terkait dengan keyakinan siswa atau disebut juga dengan *self efficacy* rendah. Rendahnya *self efficacy* siswa bisa menimbulkan berbagai permasalahan seperti tidak ada semangat dalam pembelajaran dikelas, mudah malas – malasan, takut dalam menghadapi ujian sekolah dan enggan mengungkapkan semua pendapat dan selalu dipendam dikarenakan takut salah dengan hasil jawabnya sehingga dengan masalah tersebut siswa tidak dapat mengikuti proses pembelajaran dikelas dengan baik, dikarena dengan hal itu sangat penting untuk dimiliki oleh setiap siswa sehingga dibutuhkan *treatment* untuk mengatasi permasalahan siswa tersebut. Seperti dilansir oleh Kompasiana.com *self efficacy* rendah juga bisa dikarenakan oleh kurang nya dorongan dari orang tua untuk menyakinkan dirinya bahwa dia mampu dan sudah kewajiban orang tua berada didekatnya siswa yang memiliki masalah. Membimbingnya dan membuat kuat untuk melaluinya juga memiliki pengaruh positif untuk meningkatkan *self efficacy* siswa.

Pada penelitian di SMA Plus Al- Amanah setiap siswa memiliki lingkungan daerah dan latar belakang berbeda dikarenakan juga dikawasan pondok ,di SMA Plus Al- Amanah oleh karena itu hal tersebut dapat mempengaruhi kepribadian dan pembentukan rasa percaya dirinya dan juga akan berdampak pada bagaimana siswa berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Melalui rasa percaya diri yang dimiliki siswa yang kemudian membentuk sebuah keyakinan diri , sehingga siswa akan dapat dengan mudah berinteraksi di lingkungan belajarnya. Tapi tidak semua siswa di SMA Plus Al- Amanah memiliki rasa percaya diri , perasaan minder atau malu ,enggan dan lain lain juga bisa jadi hambatan bagi siswa di SMA Plus Al- Amanah dalam proses belajarnya disekolah dan dilingkungan pondoknya atupun juga dari lingkungan luar pondok , karena dengan rasa malunya

tersebut siswa di SMA Plus Al- Amanah akan sering merasa tidak percaya diri dengan kemampuan nya atau keterampilan yang dimiliki siswa tersebut. Siswa juga selalu mengira bahwa dirinya tidak memiliki kemampuan atau keterampilan, merasa tidak berharga dan tidak ada keyakinan didalam dirinya, sehingga jadi lebih menutup diri dan tidak mau mengungkapkan prestasi yang siswa dimiliki dalam dirinya sehingga menjadikan *self efficacy* siswa tersebut rendah dan hanya berfikir bahwa dirinya tidak bisa.

Bukan hanya di SMA Plus Al - Amanah saja yang memiliki *self efficacy* rendah berdasarkan penelitian hasil persentase menunjukkan *self efficacy* siswa rendah dengan persentase kategori rendah 40%, kategori sedang 47%, dan 13% termasuk kategori tinggi menurut (Arifin et al., 2017). Menurut (Raharjayanti et al., 2019) persentase kategori rendah 44,8%, kategori sedang 36,4%, dan kategori tinggi hanya mencapai 18,4%. Menurut Ormrod.(Hakim et al., 2020) mendefinisikan *self efficacy* yakni keyakinan seseorang bahwa di dalam dirinya mampu meningkatkan tugas tertentu atau meraih sebuah sasaran tertentu. Sedangkan menurut Jatisunda.(Hakim et al., 2020) *self efficacy* adalah keyakinan diri yang dimiliki oleh setiap individu dalam menyelesaikan tugas maupun masalah yang dihadapi, dalam situasi maupun kondisi tertentu sehingga mampu mengatasi rintangan permasalahan dan mencapai suatu tujuan yang telah ditetapkan.

Menurut.(Hakim et al., 2020) jika siswa mempunyai *self efficacy* yang tinggi akan memberi inisiatif dan ketekunan untuk meningkatkan suatu usaha siswa. *Self efficacy* yang rendah akan mengurangi usaha tidak akan mencoba untuk mengerjakannya. Sehingga *self efficacy* harus terus dilatih agar siswa mempunyai pemikiran bagaimana dia merasa, berpikir, memotivasi diri, dan berperilaku dalam menyelesaikan suatu permasalahan menurut.(Alifia & Rakhmawati, 2018).

Menurut Bandura *self-efficacy* adalah tinggi pada saat individu atau diri sendiri merasa yakin terhadap dirinya bahwa mempunyai pemikiran atau kemampuan untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi, ataupun sesuatu hal yang diinginkan, diharapkan dan dicapai. Seseorang dengan *self-efficacy* yang tinggi saat menghadapi tugas-tugas yang sulit akan dijadikan sebagai tantangan untuk dikuasai bukan hanya sebagai ancaman untuk dihindari, tekad yang lebih kuat dan kesenangan yang sangat mendalam pada suatu hal, merangkai tujuan sangat menantang, dan memiliki keyakinan yang kuat serta meningkatkan dan memotivasi usaha-usaha dalam menghadapi suatu kegagalan. *Self-efficacy* yang tinggi sangat membantu memunculkan pemikiran, perasaan akan lebih sangat tenang, rileks dalam menghadapi tugas atau hal yang sulit. Sedangkan *self-efficacy* rendah yaitu pada saat seseorang merasa tidak ada keyakinan terhadap dirinya dan tidak

memiliki kemampuan untuk bisa menyelesaikan tugas. Pada dasarnya seseorang dengan *self-efficacy* yang rendah akan juga bisa mengakibatkan munculnya pikiran negatif dan irasional yang akan bisa mempengaruhi perilaku perkembangan seseorang dalam melakukan sesuatu hal.

Pada dasarnya seseorang juga dengan *self-efficacy* akademiknya yang rendah maka akan sangat cenderung mengakibatkan pemikiran negatif dan irasional yang memunculkan perilaku yang menyimpang. (Johanda et al., 2004) mengatakan rendahnya suatu keyakinan diri individu atau siswa terhadap kemampuannya dalam mengerjakan tugas sekolah. Keyakinan diri peserta didik yang rendah terhadap kemampuan dirinya dalam memenuhi tuntutan dalam pembelajaran tentu akan berdampak pada hal-hal negatif, seperti timbul perilaku menyontek, menurunnya motivasi belajar, stress, hasil belajar yang rendah, malas dan lain-lain. Dengan adanya permasalahan tersebut peneliti menggunakan konseling kelompok untuk meningkatkan *self efficacy*, dengan konseling kelompok diharapkan siswa dapat berkembang sesuai perkembangannya dan masalah dapat terentaskan.

Lesman (2005) yang dikutip dari tulisan Hasnida (2016:19) mengartikan konseling kelompok sebagai hubungan membantu atau mengatasi dimana salah satu pihak (konselor) bertujuan meningkatkan kemampuan dari fungsi mental pihak lain (klien) agar dapat mengatasi permasalahan dari konflik yang dihadapi dengan baik. Konseling kelompok juga membantu individu agar dapat menjalin perkembangan individu dengan lancar dalam arti yaitu bahwa konseling kelompok memberikan dorongan dan motivasi kepada individu untuk membuat perubahan – perubahan atau bertindak dengan memanfaatkan potensinya secara maksimal sehingga dapat mewujudkan potensinya. Oleh karena itu siswa memerlukan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan *self efficacy* yang rendah.

Menurut Jennifer. (Sulistiya et al., 2017) dalam penelitiannya juga menemukan hasil bahwa terapi kognitif dengan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mengatasi atau mengobati gangguan dismorfik tubuh yang biasanya terjadi oleh remaja seperti, despresi, kecemasan dan perilaku pikiran negatif. Menurut (Kelompok et al., n.d.). (2020) dari hasil penelitiannya bahwa konseling kelompok dalam teknik *cognitive behavior therapy* atau disebut juga teknik *cognitive restructuring*, teknik ini baik memberikan pengaruh hal yang positif yaitu meningkatkan kesadaran pendidikan pada siswa yang mengikuti konseling kelompok. Menurut (Kelompok et al., n.d.). (2020) juga gambaran kesadaran siswa dilihat dari pada saat mengikuti konseling kelompok bahwa

siswa mampu mulai berfikir positif dan mengajak atau mendorong teman- temanya bahwa pendidikan itu sangat penting untuk siswa.

Teknik *cognitive restructuring* menurut turunan dari *cognitive behavior therapy* *Cognitive Restructuring* adalah teknik konseling ini bisa untuk mengubah dan mengatasi permasalahan kepercayaan yang salah dan pemikiran yang negatif ataupun tidak logis menjadi kepercayaan yang lebih masuk akal (Nursalim, 2013). Menurut (Cormier, dkk, 2016) bahwa strategi *cognitive restructuirng* yaitu dimana strategi untuk membantu seseorang individu menetapkan hubungan antara persepsi dan kognisinya dengan emosi dan perilakunya, untuk mengidentifikasi permasalahan pemikiran yang menyelempang salah satunya bisa merusak diri maka dari itu dengan teknik ini agar bisa lebih meningkatkan diri. Menurut.(Martin & Pear, 2015), asumsi dari teori kognitif yakni; (1) individu menginterpretasi dan berinteraksi terhadap pengalaman – pengalaman dengan bisa membentuk seperti mengubah pemikiran, keyakinan, harapan, sikap, berdasarkan pemahaman tentang kejadian-kejadian tersebut; dan (2) kognisi yang maladaptif dapat menyebabkan gangguan emosi dan perilaku. Berdasarkan asumsi dari teori kognitif tampaknya bahwa ada kekeliruan dalam berfikir dan pada akhirnya akan bisa menyebabkan meningkatnya pemikiran kecemasan dalam dirinya dan perilaku selalu menghindari dari suatu yang sulit, seperti halnya *self efficacy* nya rendah.

Berdasarkan asumsi teori kognitif yaitu bahwa kekeliruan dalam berfikir mengenai pembelajaran dan pada akhirnya sehingga bisa menyebabkan *self efficacy* rendah seperti halnya menghindari tugas – tugas yang diberikan oleh guru,mudah menyontek. Adapun strategi dengan teknik *cognitive restructuring* dalam bentuk konseling kelompok agar meningkatkan *self efficacy* dapat saling memberikan semangat motivasi kepada individu atau siswa lainnya untuk mengubah perubahan – perubahan dan meningkatkan potensi dan kemampuan dirinya secara maksimal menurut Hasanah (2018).

Berdasarkan dari uraian latar belakang diatas peneliti ingin melakukan penelitian eksperimen dengan judul “**Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Self Efficacy Siswa Di SMA Plus Al – Amanah**”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah , maka peneliti akan mengemukakan rumusan masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah “Bagaimana efektivitas konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan *self efficacy* siswa SMA Plus Al Amanah Sumber Tlaseh Bojonegoro?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah , maka yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut adalah “Mengetahui keefektivitas konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan *self efficacy* siswa SMA Plus Al Amanah.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian , maka peneliti merumuskan manfaat penelitian baik secara teoritis dan praktis adalah sebagai berikut :

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis ,penelitian ini diharapkan. Dapat memberikan pengetahuan dan wawasan atas *self efficacy*, konseling kelompok *cognitive restructuring*. Sebagai sumber wawasan dan refensi bagi pembaca atas *self efficacy*.

1.4.2 Manfaat Praktis

- (1) Secara praktis , penelitian ini dapat berguna sebagai bahan acuan dan evaluasi konselor dalam meningkatkan *self efficacy* siswa.
- (2) Penelitian ini dapat berguna untuk mengevaluasi dan acuan bagi siswa dalam meningkatkan *self efficacy*.

1.5 Ruang Lingkup Dan Batasan Penelitian

1.5.1 Ruang Lingkup

- (1) Ruang lingkup yang ada dalam penelitian ini merupakan hubungan antara teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan *self efficacy* siswa.
- (2) Tujuan dari penelitian ini adalah penerapan teknik *cognitive restructuring* sebagai peningkatkan *self efficacy* siswa.

1.5.2 Batasan Penelitian

Berdasarkan indentifikasi masalah diatas, maka guna memfokuskan penelitian ini maka masalah yang mana batasan tersebut meliputi :

- (1) Penelitian ini dilaksanakan pada subyek yang teridentifikasi mengalami permasalahan dari rendah nya *self efficacy* siswa.
- (2) Jenis ketrampilan yang diajarkan untuk meningkatkan *self efficacy* dengan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*.

1.6 Asumsi Penelitian

Asumsi dapat dikatakan sebagai anggapan dasar yaitu suatu hal yang diyakini oleh peneliti yang harus dirumuskan secara jelas. Didalam penelitian, anggapan - anggapan

semacam ini sangatlah perlu dirumuskan secara jelas sebelum melangkah mengumpulkan data .

Berdasarkan dari pengertian asumsi diatas, maka asumsi yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah: Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa SMA Plus Al – Amanah.



UNUGIRI