

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Self Efficacy adalah pengetahuan diri atau *self-knowledge* yang paling berpengaruh terhadap kehidupan anak atau siswa dalam kehidupan sehari-hari. *Self efficacy* adalah konstruk yang dikemukakan oleh Bandura berdasarkan teori sosiokognitif. Bandura (1997) menyatakan bahwa *self efficacy* merupakan salah satu potensi yang ada pada faktor kognitif manusia, dan keefektifan ini memiliki pengaruh yang mendasar terhadap perilaku manusia. Menurut Bandura (1997), "*self efficacy refers to beliefs in one's capability to organize and execute the courses of action required to produce given attainments*". *Self efficacy* mengacu pada keyakinan seseorang dalam kesesuaian seseorang untuk mengatur dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai prestasi tertentu. Memecahkan masalah *self efficacy* juga berarti percaya pada diri sendiri bahwa anda bisa dan akan berhasil.

Individu yang sangat efektif bertekad untuk memecahkan masalah dan tidak menyerah ketika mereka menyadari bahwa strategi yang mereka gunakan tidak berhasil. Individu yang sangat efektif rentan terhadap kesulitan. *Self efficacy* positif adalah keyakinan bahwa Anda dapat melakukan perilaku yang diinginkan. Tanpa *self efficacy* (beberapa keyakinan sangat situasional), orang bahkan enggan untuk terlibat dalam suatu perilaku. Bandura (1997) menyatakan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan seseorang pada kemampuan untuk mengatur dan melakukan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas tertentu.

Menurut Bandura (1997) meyakini bahwa ada 6 faktor yang mempengaruhi *self efficacy*, salah satu faktor yang mempengaruhi *self efficacy* adalah budaya, melalui nilai, keyakinan dan proses pengaturan diri sebagai sumber efikasi diri. hasil keyakinan tentang efikasi diri. Bandura juga telah menerapkan *self efficacy* dalam perawatan kesehatan. *Self efficacy* berkaitan dengan aspek fisiologis kesehatan. Orang yang kurang *self efficacy* mengalami stres yang mempengaruhi kesehatan dan sistem kekebalan tubuh.

Menurut Ormrod (Effva Jayanti, 2018) *Self efficacy* merupakan penilaian terhadap kemampuan seseorang untuk melakukan perilaku tertentu atau mencapai tujuan tertentu. Kompetensi bukan tentang keterampilan yang dimiliki seseorang, tetapi tentang keyakinan individu terhadap apa yang dapat mereka lakukan dengan keterampilan yang dimiliki, tidak peduli seberapa hebatnya. Apabila seseorang yakin bahwa dia tidak cukup kompeten untuk mencapai hasil, maka dia tidak akan mencoba untuk membuat sesuatu terjadi. Sebaliknya, orang dengan *self efficacy* yang tinggi dikatakan sebagai mereka yang dapat berperilaku dengan cara tertentu untuk mencapai hasil yang diinginkan, dan juga lebih aktif dan pekerja keras dalam usahanya. *Self efficacy* dapat dipahami sebagai kepercayaan seseorang terhadap kemampuannya sendiri dalam bertindak atau hambatan yang dihadapinya.

Self efficacy adalah penilaian diri, jika Anda bertindak baik atau buruk, Anda bisa atau tidak bisa melakukan sesuatu (Maqfiroh, 2018). Sedangkan menurut Baron dan Byrne Maqfiroh (2018), *self efficacy* adalah penilaian terhadap kemampuan atau kapasitas seseorang untuk melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, dan mengatasi hambatan. Dengan demikian, dari beberapa penjelasan yang diuraikan di atas, dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi konflik atau tugas yang diberikan, menerima umpan balik, umpan balik positif, sehingga meningkatkan harga diri.

Tentunya siswa yang berada dalam masa perkembangan remaja sangatlah memerlukan *self efficacy* untuk menggapai keberhasilan yang diinginkan. Hal ini menyadarkan kita bahwa anak muda adalah orang yang dinamis, terus berkembang dan selalu berjuang untuk masa depan yang lebih baik. Masalah *self efficacy* memiliki pengaruh besar pada seberapa baik siswa mengetahui seberapa efektif mereka untuk menyelesaikan berbagai tugas yang mereka inginkan. Apakah para praktisi ini mengetahui keefektifan mereka sendiri? Guru di sekolah juga dapat membantu siswa yang sedang mengalami kesulitan untuk melaksanakan tugasnya (Effva Jayanti, 2018).

Siswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi sangat yakin dengan kemampuannya menghadapi berbagai rintangan hidup dengan terus berusaha,

tetap tenang dan percaya diri, tanpa rasa takut. Sementara itu, siswa dengan efikasi diri rendah lebih cenderung khawatir, menyerah, dan merasa putus asa ketika menghadapi situasi kehidupan yang sulit. Dengan cara ini, siswa berhenti berusaha ketika mereka menemui hambatan. Siswa dengan *self efficacy* tinggi berusaha lebih keras dan bertahan lebih lama dalam proses belajar dibandingkan siswa dengan *self efficacy* yang rendah (Effva Jayanti, 2018). Dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan untuk memenuhi kebutuhan individu, tidak menunjukkan perasaan gagal yang berlebihan, tidak mengungkapkan frustrasi pribadi, tidak menunjukkan mekanisme pertahanan yang salah, kesalahan, memiliki pemikiran yang masuk akal dalam manajemen diri, dapat mengambil pelajaran darinya. Jadikan pengalaman Anda nyata dan objektif.

Masalah yang sering dihadapi siswa sebenarnya berasal dari dalam. Orang itu secara tidak sengaja menciptakan masalah. Dengan kemampuan untuk berpikir dan menilai secara berbeda tentang diri sendiri atau orang lain, dan bahkan percaya pada persepsi seseorang tanpa harus objektif. Jadi muncul masalah seperti *self efficacy* (Effva Jayanti, 2018). Siswa juga sudah merasakan keefektifannya sendiri dengan ciri-ciri tersebut di atas, informasi yang didapat dari wawancara dengan salah satu pengajar di SMP Negeri 3 Sampolawa pada 10 Agustus 2018 diketahui kedatangan adalah sebuah fenomena. Siswa sering tidak percaya dengan kemampuannya sehingga tidak percaya dengan presentasinya, tidak mau ikut mengerjakan tugas, tidak mengerjakan tugas, menghindari tugas yang terkesan sulit dan meragukan kemampuannya. Karena mereka cenderung melalaikan tugas mereka, mereka meragukan kemampuan mereka, apatis, dan tugas-tugas sulit dipandang sebagai ancaman. Rendahnya *self efficacy* belajar mandiri siswa akan mempengaruhi dan menghambat proses belajar (Fitriani, 2020).

Misalnya, beberapa temuan termasuk XI. Merupakan tingkat kecemasan saat memberikan presentasi saat mengerjakan tugas kelas karena rendahnya rasa percaya diri terhadap kemampuan siswa (Jendra & Sugiyo, 2020). Penelitian Peilouw dan Nursalim pada siswa SMA Kristen Pirngadi Surabaya menunjukkan bahwa 66,32% siswa memiliki harga diri rendah dan

33,68% rendah, fakta lain adalah kinerja akademik remaja usia rendah. termasuk dalam kategori tinggi (Basir et al., 2020). Dalam berita online sindonews.com, beberapa fakta dikutip bahwa siswa akan menyontek bahkan mengubah jawaban mereka saat UN SMP berlangsung (H. Zainal, 2015). Fenomena lain yang disampaikan situs berita online tempo.co adalah tekanan dan tuntutan jejaring sosial yang membuat anak muda merasa minder, cemas, dan resah. Akibatnya, mereka terus menahan diri untuk mencapai potensi penuh mereka, “Nah, jika keinginan ini terbatas, mereka tidak bisa mengeluarkan potensi penuh mereka (Anastasia, 2018).

Studi awal pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMP Negeri 1 Kapas Bojonegoro salah satu masalah yang ditemukan dilapangan yaitu *self efficacy* siswa yang rendah. Hal ini berdasarkan data yang diperoleh dari hasil wawancara dengan konselor/guru bimbingan konseling ibu Husnul pada tanggal 25 Maret 2022 di SMP Negeri 1 Kapas Bojonegoro tersebut. Menurutnya bahwa masih ada siswa di SMPN 1 Kapas Bojonegoro yang cenderung memiliki *self efficacy* yang khawatir tiba-tiba diuji, tidak yakin dengan kemampuannya, tidak yakin dengan hasil dan kritis terhadap diri sendiri saat menghadapi tantangan. mereka sering putus asa. Hal ini dapat diperkuat dengan hasil wawancara salah satu siswa Kelas VIII-C SMP Negeri 1 Kapas Bojonegoro dirinya sering mengalami cemas karena tidak bisa menjawab pertanyaan dari guru, tidak berani berpendapat dan tidak yakin dengan tugas yang telah dikerjakan. Data ini dibuktikan dari hasil leger raport yang menunjukkan bahwa masih sangat rendah tingkat kepercayaan siswa terhadap kemampuannya. Upaya yang telah dilakukan untuk meningkatkan *self efficacy* di SMP Negeri 1 Kapas Bojonegoro yaitu dengan cara konseling individu, konseling tersebut dilakukan oleh wali kelas karena setiap permasalahan diselesaikan terlebih dahulu dengan wali kelas. Namun upaya yang telah dilakukan belum optimal untuk menunjukkan *self efficacy* siswa. Untuk itu perlu menggunakan metode lainnya guna membantu meningkatkan *self efficacy* siswa dengan menggunakan bimbingan kelompok serta menggunakan teknik *reframing*.

Penelitian terdahulu yaitu pengaruh Keefektifan dan Kemandirian Pembelajaran Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa VIII. SMP Negeri 28 Kelas Bulukumba. (1) Penelitian ini menunjukkan bahwa Ada efek umum antara *self efficacy* dan kemandirian belajar tentang hasil belajar matematika siswa kelas VIII SMP Negeri 28 Bulukumba yaitu $R^2 = 0,593$ sehingga dapat dinyatakan bahwa sekitar 59,3%. (2) Terdapat pengaruh positif efikasi diri tentang hasil belajar matematika peserta didik kelas VIII SMP Negeri 28 Bulukumba dengan koefisien regresi 0,373 (37,3%). (3) Terdapat hasil positif kemandirian belajar terhadap hasil belajar matematika siswa kelas VIII SMP Negeri 28 Bulukumba dan koefisien regresi adalah sebesar 0,575 (Nur Yustika, 2021).

Reframing (sometimes also called relabeling) is an approach that modifies or structures a client's perceptions or view of a problem or a behavior". Inilah sebabnya mengapa pembingkai ulang (juga dikenal sebagai penataan kembali) adalah pendekatan yang bertujuan untuk mengubah atau membingkai ulang persepsi atau pandangan konselor tentang masalah atau perilaku (Cormier et al., 2009). Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa reframing adalah teknik yang dapat digunakan untuk mengubah sikap perilaku negatif menjadi positif. Tujuannya agar siswa dapat mengendalikan pikiran negatif/buruk yang berulang, yang cenderung menganggap dirinya tidak kompeten dan tidak kompeten dibandingkan dengan teman sebayanya. Dengan kata lain, rekonstruksi adalah pencarian makna baru yang sebelumnya ditafsirkan dengan cara tertentu. Teknik ini memungkinkan siswa atau konselor untuk mengubah (menyesuaikan) pemikiran irasional mereka menjadi pemikiran rasional tentang *self efficacy* mereka. Teknik restrukturisasi membantu siswa dengan *self efficacy* rendah mengubah persepsi diri mereka, kurang percaya diri dalam kemampuan mereka untuk menangani situasi sulit, atau gagal menyelesaikan tugas dan melakukan tugas-tugas sulit. kemampuan untuk melakukan tugas - tugas atau aktivitas yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu (Setiariawan et al., 2018).

Penelitian tentang keefektifan konseling kognitif dengan strategi *reframing* untuk meningkatkan konsep diri akademik siswa SMA dengan menunjukkan hasil statistik uji Mann-Whitney pada dua kelompok belajar. dikurangi. Sinyal. (2 halaman) Karena 0,27 dan hasil ini kurang dari 0,5, maka dapat disimpulkan bahwa teknik konseling kelompok dan restrukturisasi kognitif efektif dalam mengembangkan konsep belajar siswa Islam Al-Maarif Singosari (Basir et al., 2020).

Inti dari teknik *reframing* adalah konselor mendorong konselor untuk membawa apa yang telah dilakukan selama proses konseling ke dalam dunia nyata (*in vivo*), konselor juga dapat menggunakan gambar atau role play untuk menghafal situasi untuk memahami apa yang mereka miliki. Dengan pertanyaan "Apa yang kamu menyerah sekarang?" dengan pertanyaan. Apakah kamu mengerti sekarang? Selanjutnya, mengidentifikasi dan menganalisis persepsi atau pemikiran konselor, termasuk tekanan atau situasi yang menyebabkan kecemasan Cormier (Nursalim M, 2014).

Prayitno (1995), mengemukakan Kepemimpinan kelompok adalah kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan menggunakan dinamika kelompok. Artinya semua peserta dalam suatu kegiatan kelompok dapat saling berinteraksi, bebas mengemukakan pendapat, bereaksi, memberi saran. Itu berarti. Apa yang dibicarakan baik untuk peserta itu sendiri dan peserta lain. Romlah mendefinisikan kepemimpinan kelompok sebagai salah satu metode kepemimpinan yang dipraktikkan dalam situasi kelompok dengan tujuan membantu individu mencapai perkembangan yang optimal sesuai dengan keterampilan, kemampuan, minat, dan nilai yang dimilikinya. Konseling kelompok berfokus pada menghindari masalah siswa dan mengembangkan potensi siswa (Romlah, 2019). Dari pendapat bimbingan kelompok diatas dapat simpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah salah satu layanan bimbingan konseling melalui dinamika kelompok kepada anggota kelompok yang untuk mencegah berkembangnya masalah siswa, formulir informasi akan membantu siswa mendiskusikan. Implementasi teknik *reframing* dalam bimbingan kelompok terhadap rendahnya *self efficacy* merupakan bentuk rangkaian proses kegiatan bimbingan kelompok dalam

berdiskusi untuk mengajak siswa berfikir 1) rasional. 2) mengidentifikasi persepsi. 3) menguraikan peran dari fitur-fitur persepsi. 4) mengidentifikasi persepsi. 5) memodifikasi dan persepsi dalam situasi masalah. 6) *homework*.

Jadi beberapa paparan diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa, teknik *reframing* dalam bimbingan kelompok merupakan teknik yang cocok untuk digunakan dalam mengatasi masalah *self efficacy* yang rendah. Dengan menggunakan teknik *refarming* diharapkan siswa mampu melakukan perubahan dari cara berfikirnya, dan mampu mengendalikan diri dari gangguan yang dialaminya, mengingat pentingnya pemenuhan layanan tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengambil judul mengenai “Keefektifan teknik *reframing* dengan bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self efficacy* siswa SMP Negeri 1 Kapas Bojonegoro”.



1.2 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana keefektifan teknik *reframing* dengan bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self efficacy* siswa SMP Negeri 1 Kapas Bojonegoro.

1.3 Batasan Masalah

Dengan dasar di atas, masalah penelitian dibatasi pada keefektifan teknik *reframing* dengan bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self efficacy* siswa SMP Negeri 1 Kapas Bojonegoro.

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian pada penelitian ini adalah mengetahui bagaimana keefektifan teknik *reframing* dengan bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self efficacy* siswa SMP Negeri 1 Kapas Bojonegoro.

1.5 Manfaat

Adapun manfaat dalam penelitian ini adalah:

1.5.1 Manfaat Teoritis

Adapun manfaat teoritis pada penelitian ini adalah memberikan ilmu pengetahuan dalam bidang pendidikan, khususnya bimbingan dan konseling bagaimana keefektifan teknik *reframing* dengan bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self efficacy* siswa.

1.5.2 Manfaat Praktis

Adapun manfaat teoritis pada penelitian ini adalah:

- a. Bagi para konselor atau Guru BK untuk menggunakan teknik *reframing* dengan bimbingan kelompok sebagai alternatif perlakuan untuk mengatasi masalah *self efficacy*
- b. Siswa dapat belajar untuk meningkatkan *self efficacy* agar dapat meyakini atas kemampuan yang dimilikinya
- c. Bagi peneliti, penelitian ini dapat menambah pengalaman dan keilmuan dalam hal ini.

1.6 Asumsi

Penelitian ini dilakukan dengan berpijak pada asumsi-asumsi sebagai berikut:

- a. Setiap individu memiliki kemampuan untuk meningkatkan *self efficacy*.
- b. Peningkatan *self efficacy* dapat dilakukan dengan menggunakan strategi-strategi tertentu.
- c. Tingkat *self efficacy* dapat diukur dengan skala yang dikembangkan dari konstruk teoritis tertentu.





UNUGIRI