

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Pendidikan adalah fondasi kemajuan dan keberlangsungan hidup individu. Pendidikan memberikan individu informasi dan pengetahuan yang dapat digunakan untuk membangun dan mengembangkan keterampilan dan peluang yang ada. Seiring dengan meningkatnya kualitas pendidikan, maka kualitas sumber daya manusia pun meningkat sehingga mampu mengantarkan suatu bangsa menuju peradaban yang lebih maju, (Safriliani et al., 2020). Di sekolah, siswa belajar banyak hal berbeda. Secara keseluruhan, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling mendasar dalam proses pendidikan sekolah. Artinya berhasil atau tidaknya tercapainya tujuan pendidikan tergantung pada pengalaman belajar peserta didik sebagai pembelajar.

Crow and Crow (Noviandari & Kawakib, 2016) menyatakan bahwa belajar adalah perolehan kebiasaan, pengetahuan, dan sikap yang melibatkan upaya seseorang untuk mengatasi hambatan dengan situasi baru. Menurut Ginting (2021), pembelajaran dapat digunakan sebagai proses pengumpulan informasi, menetapkan konteks, dan menggabungkan pengetahuan yang ada untuk mengembangkan pengetahuan baru. Sekolah sebagai tempat belajar formal yang didirikan pemerintah untuk memperoleh ilmu pengetahuan, hendaknya mengukur keberhasilan proses pembelajaran berdasarkan hasil belajar siswa (Litasari & Pustikaningsih, 2018). Keberhasilan dalam belajar merupakan pencapaian yang baik untuk meningkatkan kualitas pendidikan.

Apabila siswa berhasil mengikuti proses pembelajaran, maka tujuan belajarnya akan tercapai dengan keberhasilan yang maksimal. Pencapaian tujuan pembelajaran memerlukan dukungan berbagai pemangku kepentingan, antara lain guru, siswa, orang tua, dan lingkungan. Selain itu, rasa percaya diri siswa terhadap kemampuan diri sendiri juga sangat penting, terutama dalam kaitannya dengan studi akademisnya. Keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki inilah yang disebut dengan *self efficacy*

(Hardianto, dkk, 2014). *Self efficacy* penting bagi pertumbuhan siswa karena berkaitan dengan tugas perkembangannya, terutama kematangan pribadinya. Siswa diharapkan mampu mengenali ciri-ciri dirinya, menerima keadaannya secara realistis dan positif, serta berperan serta dalam kegiatan aktif untuk mengembangkan keterampilan dan kepribadiannya. (Noviandari & Kawakib, 2016).

Menurut (Hakim et al., 2020), siswa dengan *self efficacy* yang tinggi menunjukkan inisiatif dan kegigihan untuk meningkatkan usahanya. Ketika *self efficacy* rendah, orang akan lebih sedikit berusaha dan cenderung tidak menghadapi tantangan. *Self efficacy* perlu dilatih lebih lanjut agar siswa mempunyai gagasan tentang bagaimana seharusnya ia merasa, berpikir, memotivasi, dan bertindak ketika memecahkan masalah, (Alfia & Rakhmawati, 2018). *Self efficacy* setiap siswa berbeda-beda, ada yang tinggi dan ada pula yang rendah. Perbedaan *self efficacy* setiap individu dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti jenis tugas yang diberikan dan insentif eksternal (*reward*). informasi tentang keadaan internal individu, lingkungan, dan kemampuan. Bandura (Sulistyowati & Wiyono. 2019).

Self efficacy adalah istilah yang dikembangkan oleh Albert Bandura dan aspek penting dari teori kognitif sosial. *Self efficacy* merupakan keyakinan individu bahwa dirinya mempunyai kemampuan untuk berhasil. Dalam dunia pendidikan khususnya di sekolah, kualitas *self efficacy* siswa perlu mendapat perhatian. Lebih lanjut, kategori *Self efficacy* unggul membentuk seluruh aspek kepribadian dan interaksi seseorang dengan lingkungan., (Oktavia et al., 2021). Orang-orang yang percaya bahwa mereka berhasil menyelesaikan suatu tugas tertentu, lebih cenderung bekerja keras dan bertahan dalam tugas tersebut meskipun banyak hambatan. Sebaliknya, orang yang kurang percaya diri terhadap kemampuannya cenderung kurang antusias terhadap suatu tugas tertentu dan cepat menyerah ketika menemui kesulitan, Harahap (Noviandari & Kawakib, 2016).

Bandura (Putra et al., 2013) menyatakan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melakukan suatu tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil tertentu. Oleh

karena itu, *self efficacy* menekankan pada aspek kepercayaan diri siswa dalam melakukan tugas dan tindakan yang seharusnya dapat dilakukan berdasarkan kemampuannya. Bandura berpendapat bahwa *self efficacy* adalah keyakinan terhadap kemampuan (kepercayaan diri) seseorang dalam menunjukkan perilaku yang membuahkan hasil yang diharapkan., (Saputri et al., 2023). Siswa juga diharapkan mampu mengatur, mengarahkan, beradaptasi, dan mengendalikan diri dalam tugas-tugas sulit, khususnya dalam bidang studi. Siswa perlu memahami potensi dirinya terutama dalam pembelajaran. Siswa diharapkan dapat memahami keinginannya sendiri dan menemukan metode pembelajaran yang disukainya, dan siswa sendiri harus dapat memahami metode pembelajaran mana yang cocok untuk dirinya.

Fenomena yang sering terjadi dikalangan siswa adalah banyak pelajar yang memiliki *self efficacy* (kepercayaan diri) yang rendah. Permasalahan yang muncul ketika efikasi diri siswa rendah adalah siswa tidak mampu melakukan kegiatan belajar dengan sukses, tepat, dan terarah sehingga hasil belajar yang diharapkan tidak tercapai atau tercapai secara optimal (Rahmah et al., 2023). Hal ini terutama berlaku dalam konteks siswa yang tidak dapat merencanakan pembelajarannya di rumah saat menyelesaikan tugas sekolahnya. Selain itu, siswa mungkin kurang disiplin dalam kegiatan belajar mengajar dan cenderung menghindari tugas-tugas sulit, memandangnya sebagai tekanan daripada tantangan. Tidak jarang siswa mengeluh kepada gurunya jika mereka diberi tugas yang terkesan terlalu berat. Ketika rasa percaya diri rendah, siswa cenderung mengurangi usahanya ketika menemui hambatan (Rahmah dkk., 2023). Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa terhadap kemampuan akademiknya untuk mencapai tujuan dan hasil belajar.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti dengan Bapak Huda pada tanggal 12 Desember 2023, guru bimbingan konseling di MTs Islamiyah Balen, permasalahan yang umum terjadi di sekolahnya adalah beberapa siswa tidak menyelesaikan pekerjaan rumah dan melihat serta meniru jawaban teman-temannya. Akibatnya siswa kurang percaya diri terhadap kemampuannya dan tidak yakin akan jawabannya. Ketika siswa dihadapkan

pada tugas yang sulit atau rumit, mereka cenderung cepat menyerah. Guru yang mengajar juga merasakan penurunan respon belajar siswa. Masih banyak siswa yang tidak memiliki rencana dalam membuat jadwal belajar, tidak mereview bahan pelajaran secara rutin setiap hari bahkan saat menerimanya, dan cenderung hanya belajar untuk ujian. Langkah-langkah konseling sekolah untuk meningkatkan *self efficacy* siswa antara lain dengan memberikan dorongan yang dirancang untuk meningkatkan *self efficacy* siswa ke arah yang lebih positif. Dorongan ini ditujukan baik secara langsung maupun tidak langsung kepada siswa yang memiliki *self efficacy* rendah. Dukungan terhadap siswa yang memiliki *self efficacy* rendah tidak hanya diberikan melalui layanan bimbingan dan konseling diantaranya seperti: bimbingan klasikal, dan juga melakukan kolaborasi dengan wali kelas.

Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan keyakinan diri siswa terhadap kemampuan akademiknya untuk mencapai tujuan dan hasil belajar. Bandura (Darkonah, 2015) berpendapat bahwa *self efficacy* penting untuk dimiliki setiap orang. Menurut Bandura (Anggara et al., 2016) Setiap individu mempunyai rasa *self efficacy* yang berbeda-beda berdasarkan tiga dimensi: (a) Dimensi *level*: Ketika individu dihadapkan pada suatu tugas yang dikategorikan berdasarkan tingkat kesulitannya, maka *self efficacy* individu tersebut terbatas pada tugas itu saja. (b) Dimensi kekuatan biasanya berhubungan langsung dengan dimensi *level*. Semakin sulit suatu tugas, semakin kurang percaya diri dalam mengatasinya. (c) Dimensi generalisasi: Dimensi ini mengacu pada wilayah perilaku yang luas di mana seorang individu mempunyai keyakinan terhadap kemampuannya.

Salah satu faktor tersebut adalah *self efficacy*. Hal ini didefinisikan sebagai keyakinan siswa pada kemampuannya untuk menyesuaikan tindakan dan keyakinannya untuk mencapai hasil tertentu. Jika *self efficacy* tidak segera diatasi, maka siswa akan mengalami hambatan belajar karena kurangnya rasa percaya diri. Siswa dengan *self efficacy* rendah pada dasarnya percaya bahwa dirinya tidak dapat melakukan apa pun untuk orang-orang di sekitarnya. Selain itu, siswa dengan *self efficacy* yang rendah tidak percaya bahwa mereka dapat melakukan apa pun untuk mengubah lingkungannya dan

besar kemungkinannya untuk cepat menyerah., Miehls & Moffat (Aginza & Lathifah, 2021).

Dampak positif dari kemampuan mengelola *self efficacy* adalah siswa mengalami perubahan dari rasa percaya diri yang negatif menjadi positif dan yakin akan keberhasilannya dalam menghadapi permasalahan, siswa menjadi lebih giat belajar, dan siswa tidak akan terlambat ke sekolah. Jika *self efficacy* yang rendah segera diatasi, siswa akan berhasil, seperti mampu melakukan sesuatu, berusaha lebih keras mengatasi kesulitan, semakin percaya diri dalam segala hal, dan berusaha sebaik mungkin tanpa mudah menyerah. Miehls & Moffat (Aginza & Lathifah, 2021).

Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan *self efficacy* siswa. Nita & Murad (2022) Bimbingan dan konseling di sekolah bertujuan untuk mendorong perkembangan siswa agar dapat mengembangkan potensinya untuk mencapai tugas perkembangan yang optimal. Salah satu cara untuk meningkatkan *self efficacy* adalah dengan memberikan layanan konseling kelompok. Konseling kelompok dipimpin oleh seorang konselor yang berperan sebagai individu dan mempunyai pengaruh sosial-emosional yang membuat kelompok menjadi dinamis. Pengaruh sosial dan emosional dari ketua kelompok diharapkan dapat mendorong anggota kelompok untuk terbuka dan mengemukakan gagasannya tanpa ragu-ragu. Kegiatan ini memungkinkan anggota kelompok untuk merefleksikan perasaan dan pikirannya, memperluas wawasan, serta mengembangkan sikap obyektif dan berpikiran terbuka, (Safriyani et al., 2020).

Prayitno (2017) menggambarkan layanan kelompok sebagai upaya memberikan layanan individual kepada masyarakat yang memerlukan penyelesaian masalah yang dihadapi layanan kelompok. Konseling kelompok merupakan layanan orientasi dan menasihati yang dirancang untuk memberikan bantuan dalam memecahkan masalah siswa dengan menggunakan dinamika kelompok, Nurihsan (Yandri dkk., 2022). Konseling kelompok ini memungkinkan seluruh siswa mempunyai kesempatan yang sama untuk berdiskusi dan memecahkan masalah bersama melalui dinamika

kelompok. Konseling kelompok merupakan suatu bentuk konseling yang menggunakan kelompok untuk memberikan dukungan, umpan balik, dan pengalaman belajar dengan menggunakan prinsip dinamika kelompok., Latipun (Yandri dkk., 2022).

Pemberian konseling dalam format konseling kelompok dinilai strategis di lingkungan sekolah karena kelompok sarannya adalah siswa remaja. Peneliti berpendapat bahwa dalam melaksanakan konseling kelompok perlu menggunakan teknik khusus dalam konseling kelompok untuk meningkatkan *self efficacy* siswa. Teknik yang digunakan adalah teknik *cognitive restructuring* yang merupakan bagian dari pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT)., (Rahmah et al., 2023). Rendahnya *self efficacy* yang dialami siswa berkaitan dengan aspek kognitif. Oleh karena itu, peneliti meyakini bahwa *self efficacy* siswa dengan penggunaan teknik *cognitive restructuring* didasarkan pada pendapat Erford (2016) mengenai tujuan dari teknik *cognitive restructuring* adalah untuk membantu konselor secara sistematis mengeksplorasi solusi alternatif agar merasa lebih baik. Menganalisis, memproses, dan memecahkan masalah kognitif dengan mengganti pikiran dan interpretasi negatif dengan yang positif.

Teknik *cognitive restructuring* adalah teknik yang fokus pada mengidentifikasi dan mengubah pikiran negatif serta pernyataan dan keyakinan yang tidak realistis., (Habsy, 2022). Teknik *cognitive restructuring* memberikan tahap implementasi dan memberikan gambaran pemikiran yang mendorong pemikiran negatif (menyalahkan diri sendiri) dan pertumbuhan diri yang positif (Nursalim (Herman & Astuti, 2021). Oleh karena itu, diharapkan siswa mampu mengubah pola berpikir negatif menjadi pola berpikir positif dan meningkatkan *self efficacy*. Tujuan penggunaan teknik *cognitive restructuring* adalah untuk mendorong siswa menantang keyakinan yang salah (negatif) dengan menyajikan bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang isu yang sedang terjadi. Konselor fokus pada pengurangan pikiran negatif siswa tentang diri mereka sendiri.

Teknik *cognitive restructuring* membantu klien menganalisis, memproses, dan mengatasi masalah kognitif secara sistematis dengan mengganti pikiran dan interpretasi negatif dengan yang positif, Erford (Noviandari & Kawakib, 2016). Pentingnya teknik *cognitive restructuring* memungkinkan seseorang untuk mengidentifikasi proses berpikirnya agar selaras dengan tujuan hidupnya, dan menghilangkan pikiran negatif (menyalahkan diri sendiri) dan pikiran yang mendorong pengembangan diri yang positif., Nursalim (Hermawan & Astuti, 2021). Beberapa penelitian telah dilakukan mengenai penggunaan teknik *cognitive restructuring*, antara lain peneliti Lailatul Maghfirah (2022) yang menggunakan teknik *cognitive restructuring* dalam konseling konseling. Penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *cognitive restructuring* dapat meningkatkan *self efficacy* siswa . Berdasarkan penjelasan di atas, maka signifikansi teoritisnya adalah teknik *cognitive restructuring* berpengaruh terhadap *self efficacy* siswa. Oleh karena itu, peneliti berpendapat bahwa teknik *cognitive restructuring* sebaiknya digunakan sebagai alternatif pendukung untuk mengatasi masalah rendahnya *self efficacy* pada siswa MTs Islamiyah Balen.

Pada penelitian yang dilakukan Sulistyowati & Wiyono (2019) dapat disimpulkan bahwa strategi *cognitive restructuring* dapat meningkatkan *self efficacy* siswa kelas VII SMPN 1 Cerme. Peneliti melakukan *posttest* untuk mengukur tingkat *self efficacy* akademik. Hasil *post-test* menunjukkan bahwa *self efficacy* akademik mengalami peningkatan untuk setiap topik penelitian. Hasil sebelum dan sesudah perlakuan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon pada SPSS 22 untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan hasil sebelum dan sesudah perlakuan . Berdasarkan keputusan tersebut H_a diterima jika nilai signifikansi $> 0,05$. Jika $0,05$ karena $0,043 <$ maka H_a diterima. Artinya terdapat perubahan tingkat *self efficacy* sebelum dan sesudah perlakuan. Dapat disimpulkan bahwa *cognitive restructuring* dapat meningkatkan *self efficacy* akademik siswa kelas VII SMPN 1 Cerme.

Berdasarkan pembahasan sebelumnya, diharapkan siswa dapat meningkatkan *self efficacy* (kepercayaan diri) dengan menggunakan teknik

cognitive restructuring. Penjelasan dan fenomena yang ada memberikan alasan bagi peneliti untuk melakukan penelitian lebih lanjut pada topik “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan *Self Efficacy* siswa di Mts Islamiyah Balen.”

1.2 RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah, peneliti mengusulkan rumusan masalah yang dipertimbangkan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Bagaimana gambaran *self efficacy* siswa MTS Islamiyah Balen?
2. Bagaimana keefektivan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan *self efficacy* siswa di MTS Islamiyah Balen?

1.3 TUJUAN PENELITIAN

Tujuan khusus penelitian ini adalah untuk memperoleh deskripsi fakta empirik sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui gambaran *self efficacy* siswa MTS Islamiyah Balen
2. Untuk mengetahui keefektivan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan *self efficacy* siswa di MTS Islamiyah Balen.

1.4 MANFAAT PENELITIAN

Manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan masukan bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang bimbingan dan konseling khususnya terkait layanan konseling kelompok yang menggunakan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan *self efficacy* siswa.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian dapat menjadi masukan bagi guru dan praktisi sekolah serta memberikan kontribusi yang berarti bagi pelaksanaan layanan bimbingan di sekolah. Hasil penelitian ini akan membantu siswa untuk mengetahui *self efficacy* yang dimilikinya.

Bagi peneliti selanjutnya apabila ingin melakukan penelitian mengenai *self efficacy*, penelitian ini dapat dijadikan referensi.

