

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Secara umum Indonesia masih memiliki kualitas pendidikan yang belum memuaskan dan perlu adanya peningkatan terus menerus mutu sumber daya manusia (Agung, 2017). Problematika rendahnya sumber daya manusia sebagai parameter kualitas pendidikan dapat dilihat dari kacamata skala besar, salah satunya dari laporan *The Global Competitiveness Report Index 4.0 2019* dari *World Economic Forum* (Schwab, 2019), Indonesia berada pada urutan ke-50 dari 141 negara setelah Bulgaria dalam hal *Competitiveness Index*. Selanjutnya, hasil penelitian yang dilakukan oleh *United Nations Development Programme* dalam *Human Development Report* (2019) yang menempatkan Indonesia pada posisi 111 dari 189 negara dalam pencapaian *Human Development Index (HDI)*. Data tersebut menunjukkan bahwa hasil belajar peserta didik di Indonesia daripada negara lain relatif rendah.

Faktor penting yang mempengaruhi diantaranya kurang optimal yakni kemampuan diri mengatur proses belajar, ditunjukkan oleh kebudayaan belajar yang buruk, rendahnya keinginan belajar, rendahnya keterampilan dalam belajar (Novianti, Yusuf L.N, & Nurihsan, 2016; Noviandari & Kawakib, 2016) serta masih kurangnya keyakinan atas

kemampuan yang dirinya miliki (Widaryati, 2013). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ana (2017) menunjukkan bahwa 30 dari 103 peserta didik yang mudah cemas dan kurangnya rasa optimisme saat mendapatkan tugas yang sulit dalam pembelajaran. Berkaitan dengan motivasi, penelitian dilakukan oleh Hartinah (2016) kepada 37 peserta didik di salah satu sekolah daerah Sungai Kakap, memberikan hasil bahwa terdapat 10 peserta didik yang memiliki motivasi belajar sangat rendah. Selain itu, hasil penelitian Afriyeni dan Murjito (2014) di SMAN 9 Padang kepada 66 siswa menunjukkan bahwa 72,73% siswa masuk dalam kategori prokrastinasi akademik sedang dan 9,1% siswa merupakan bagian dari prokrastinasi akademik tinggi. Prokrastinasi tersebut dalam penelitian, 33% dipengaruhi oleh keyakinan diri mengenai kemampuannya melakukan sesuatu dalam segala situasi.

Kaitannya dengan keyakinan, efikasi diri merupakan kepercayaan seseorang pada kemampuannya untuk mengatur dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mengelola situasi tertentu yang dapat (mungkin) terjadi (Bandura, 1997). Efikasi diri memberikan pengaruh yang dominan terhadap tindakan peserta didik dari internal diri (Noviandari & Kawakib, 2016). Sebab, keyakinan memberikan pengaruh kuat pada kognitif, emosional dan perilaku individu (Ellis & Dryden, 2007). Peserta didik di sekolah membutuhkan efikasi diri sebagai keyakinan terhadap

kemampuan mereka dalam mengelola keinginan untuk berhasil atas tindakan mereka sendiri (Widaryati, 2013).

Peserta didik yang memiliki efikasi diri akan memahami lebih dalam apa yang menjadi kebutuhannya dan tahu hal yang akan dilakukan, sehingga mengarahkan pada pembentukan cita-citanya (Bandura, 1997). Peserta didik yang memiliki efikasi diri yang tinggi lebih mampu menghadapi tugas akademik dan menjalankannya dengan penuh keyakinan, sehingga level energi dan motivasi yang dimiliki lebih tinggi saat menghadapi situasi belajar. Selain, itu mereka mempunyai performansi yang lebih baik daripada seseorang yang efikasi dirinya rendah (Monika & Adman, 2017).

Sebaliknya, peserta didik yang rendah efikasi dirinya akan kurang ulet dalam usahanya mencapai kondisi belajar yang lebih baik, memilih untuk mengelak dari tugas dan mudah hilang harapan saat menghadapi situasi belajar (Khotimah, Radjah, & Handarini, 2016) serta cenderung menyerah ketika dihadapkan pada suatu permasalahan (Bandura, 1997). Dapat dikatakan bahwa lemahnya efikasi diri membuat peserta didik enggan bersaing mengejar kesuksesan. Pada kenyataannya, persaingan yang ketat sangat dibutuhkan generasi muda yang unggul untuk perbaikan pendidikan Indonesia (Widaryati, 2013).

Masa sekolah menengah atas masuk masa peralihan antar anak ke dewasa yang dialami peserta didik seringkali dihadapkan pada situasi

dilematis. Dimana masa ini remaja mulai mencari identitas diri, perasaan bahwa dirinya unik, namun belum mumpuni menjadi seorang dewasa di masyarakat. Masa krisis tersebut jika tidak segera diatasi, maka akan menimbulkan kebingungan peran, menyebabkan individu merasa terisolir, minder, kurang percaya diri, cemas, bimbang serta kurang memiliki keyakinan akan kemampuan dirinya (Hall & Lindzey, 1993). Tercatat efikasi diri berdasarkan hasil tes yang dilakukan menggunakan skala efikasi diri pada peserta didik SMA di Depok dari sampel 183 peserta didik, sebanyak 7% atau 12 peserta didik yang hasil efikasi diri dalam belajarnya masuk kategori sangat rendah, 32% atau 58 peserta didik pada kategori rendah, 38% atau 70 peserta didik kategori sedang, 18% atau 33 peserta didik kategori tinggi dan hanya 5% atau 10 peserta didik efikasi diri sangat tinggi.

Permasalahan rendahnya efikasi diri yang dimiliki oleh peserta didik, bukan hanya tanggung jawab guru bidang studi atau wali kelas saja, namun menjadi tanggung jawab guru Bimbingan dan Konseling (konselor). Konselor di sekolah merupakan guru Bimbingan dan Konseling yang tugas utamanya sebagai penyelenggara layanan konseling (Maynawati & Hidayati, 2017). Bimbingan klasikal sudah dilakukan oleh guru BK untuk mengubah keyakinan akan kemampuan diri peserta didik dengan cara memberikan kalimat motivasi. Namun, belum memberikan efek yang berarti. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk membantu peserta

didik meningkatkan efikasi dirinya adalah dengan layanan bantuan dari guru BK yakni konseling kelompok.

Pemilihan layanan konseling disesuaikan dengan tujuan pelaksanaan konseling yakni terjadi perubahan perilaku dan diakhiri pada teratasi masalah yang dialami konseli (Azam, 2016). Konseling membantu konseli secara perseorangan dalam mengatasi permasalahan yang dialaminya dengan bantuan seorang konselor, dilakukan secara berkelompok agar antar anggota saling bertukar pengalaman untuk mengubah keyakinan atas perasaan tidak mampu. Peneliti dalam kesempatan ini selain berperan sebagai pengambil dan pengolah data, juga berperan sebagai pemimpin kelompok yang memberikan bantuan berupa konseling dan mengatur jalannya proses konseling secara berkelompok. Proses ini dilakukan berdasarkan prinsip dan etika dalam kode etik profesi bimbingan dan konseling.

Disesuaikan dengan keadaan saat ini, wabah virus covid-19 menyebar hampir ke seluruh negara di dunia dan Indonesia adalah salah satunya. Semua orang tidak boleh melakukan aktivitasnya keluar rumah, agar virus ini tidak menyebar ke khalayak umum. Mulai 2 Maret 2020 sampai 31 Maret 2020 sudah tercatat di Indonesia yang positif terjangkit virus ini sebanyak 1.528 orang, sembuh 81 orang dan meninggal karena positif korona 136 orang (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Maka dari itu perlu diadakannya mitigasi, seperti membatalkan

pertemuan umum, sekolah ditutup, kerja jarak jauh, isolasi rumah, observasi kesehatan individu bergejala didukung oleh konsultasi kesehatan lewat *online* atau telepon untuk mengurangi angka risiko covid-19 ini (Heymann, 2020). Pandemi ini berdampak pada cara guru memberikan layanan, termasuk saat guru BK saat memberikan layanan konseling. Maka diperlukan konseling jarak jauh yang merupakan cara *social distancing* guna mengurangi angka risiko penyebaran virus covid-19. Teknologi yang dihubungkan dengan jaringan internet dapat dijadikan sebagai media e-konseling tanpa bertemu langsung. Gibson dan Mitchel (2008) menyatakan bahwa konseling *online* diberlakukan jika konseli mengalami suatu masalah dan tidak mungkin untuk tatap muka.

Peneliti merancang konseling kelompok menggunakan media aplikasi *google classroom*. Penggunaan *google classroom* sebagai media konseling kelompok secara *online* dipilih karena dirasa mampu mengimbangi zaman dan tuntutan layanan yang fleksibel. *Google classroom* merupakan aplikasi bebas yang dapat di akses oleh siapa pun bagi pengguna android maupun ios, menghemat waktu saat pengadministrasian saat penugasan, berbasis *cloud* sebagai penyimpanan, fleksibel dan *mobile friendly* (Iftakhfar, 2016). Konseling menggunakan *google classroom* dirancang dengan komunikasi berbasis video konferensi dan teks. Berbagai studi kasus video konferensi merupakan cara yang efektif untuk pemberian perawatan (Simpson, 2009;

Himle, et al., 2006). Diperkuat juga oleh Cipolleta at al, (2017) video konferensi dapat diaplikasikan sebagai pengganti tatap sesi tatap muka.

Klien dalam mode jarak jauh lebih berupaya untuk berkomunikasi, mengambil lebih banyak tanggung jawab untuk interaksi daripada yang mereka lakukan dalam terapi tatap muka, atau bahwa jarak membuat keterbukaan tampak lebih baik. Pola klien menjadi lebih aktif dalam mode jarak tentu merupakan salah satu yang menarik. Klien berusaha lebih keras untuk membuat suara mereka didengar ketika teknologi menghalangi mereka dan konselor mereka. Hasil intervensi lebih dari dua arah audio atau video sebanding dengan perawatan tatap muka (Day & Schneider, 2002).

Selain itu, media teks berpotensi menawarkan akses layanan konseling pada karyawan melalui ponsel dan menggunakan *instan massaging* (IM) yang memungkinkan pertukaran pesan. Konseling *text base* dilakukan dengan respon yang cepat, maka memiliki kemiripan yang erat dengan situasi interaksi telepon dan tatap muka. Masuk dalam interaksi tidak dalam waktu nyata, konseling teks banyak dilakukan oleh banyak anak yang lebih muda, sedangkan umur 50 tahun ke atas lebih memilih konseling secara langsung (Magogodi, 2017). Berdasarkan hasil studi konseling *text base* pada usia 15-26 tahun mempengaruhi mereka pada perasaan aman dalam menanggapi persepsi mengenai keterampilan

sosial yang dimiliki mereka dan respons konselor terhadap presentasi mereka (Navarro, Bambling, Sheffield, & Edirippulige, 2019)

Konseling kelompok *online* menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) di masa pandemi bisa dilakukan sebagai salah satu usaha cara untuk meningkatkan efikasi diri individu. Pengalaman yang dihadapi konseli juga menjadi salah satu sumber pembentukan efikasi diri. Maka dari itu, Pendekatan REBT dan teori ABC di dalamnya dianggap tepat karena melibatkan aspek kognitif, emosi dan perilaku (Fitriani, Wahyuni, & Marjo, 2016). Pendekatan REBT membantu seseorang untuk membantu mengubah pikiran irasional menjadi rasional yang di tampilkan melalui perilakunya (Ellis & Dryden, 2007). Pendekatan ini menggunakan kegiatan deteksi terlebih dahulu untuk mengetahui sebab keyakinan irasional muncul. Selanjutnya mendebat dengan cara *dispute* empiris, logis dan pragmatis. Selain itu juga menggunakan *self-help form* dan tantangan mencoba hal yang selama ini khawatir dilakukan, penugasan yang dikerjakan di rumah tersebut sebagai proses *dispute* juga, memikirkan bagaimana keyakinan irasional yang dimiliki dapat berkontribusi pada masalah yang dihadapi. Cara lain yang ada dalam teknik ini adalah dengan mengubah, mendaftar rujukan negatif dan positif, bersama konselor menggambarkan masa mendatang kalau masih bertahan dalam pikiran irasional, (Ellis & Dryden, 2007).



Menurut hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa pendekatan REBT berhasil mengubah pikiran irasional siswa menjadi rasional serta dapat meningkatkan keyakinan diri siswa terhadap kemampuan yang dimilikinya (Wardiati & Setiawati, 2017) meningkatkan *low esteem* dalam berinteraksi sosial (Maynawati A. F., 2012), juga dapat meningkatkan harga diri siswa yang menjadi korban *self-injury* (Ulum, Kusdaryani, & Yulianti, 2019).

Hasil penelitian lain menunjukkan hasil bahwa pendekatan REBT dapat memberikan pengaruh 66,67% pada peningkatan motivasi belajar peserta didik (Syahrul & Martini, 2018). Motivasi belajar yang baik perlu dimiliki peserta didik, sebab memiliki korelasi terhadap efikasi diri. Apabila efikasi diri tinggi motivasi belajar tinggi dan apabila efikasi diri rendah maka peserta didik cenderung memiliki motivasi belajar rendah (Sinulingga, 2016; Oktaverina & Nashori, 2015; Monika & Adman, 2017; Kambuaya, 2015). Jika dilihat hasil dari bidang luar pendidikan, konseling dengan menggunakan pendekatan REBT dapat meningkatkan efikasi diri dan efektivitas organisasi keperawatan di rumah sakit (Beak & Yu, 2005).

Penerapan konseling lain yang sudah terbukti dapat digunakan untuk meningkatkan efikasi diri adalah teknik *self-instruction* CBT. Teknik ini berfokus pada verbalisasi diri yang tepat. Prosesnya adalah dengan mengganti pernyataan negatif tentang diri dengan pernyataan positif berorientasi tugas sendiri (Corey, 2011). Penelitian tersebut telah terlebih

dahulu dilakukan oleh Dewi, Atmoko dan Triyono (2016) untuk meningkatkan efikasi diri pada siswa SMKN 2 Malang.

Selain itu teknik *role playing* atau teknik bermain pendekatan behavioral peran yang telah sebelumnya diteliti oleh Nur'aini, Sholih dan Dalimunthe (2018) juga dapat dipraktikkan untuk perbaikan efikasi diri. Bermain peran adalah teknik yang dilakukan dengan mengembangkan cara melihat bagaimana seseorang menyesuaikan diri (Beck, 2011), namun teknik tersebut perlu mengikutsertakan anggota. Sedangkan masa konseling kelompok seperti ini tidak dapat dilakukan dengan cara bertemu langsung.

Selain itu, metode berpikir positif memberikan pengaruh ke arah perbaikan efikasi diri individu. Pelatihan berpikir positif dapat diidentifikasi sebagai pelatihan cara berpikir yang lebih menekankan pada sudut pandang dan emosi positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain ataupun situasi yang dihadapi (Dwitantyanov, Hidayati, & Sawitri, 2010).

Berdasarkan pemaparan diatas, terlihat bahwa cara-cara konseling yang ada dalam REBT lengkap. Dapat dikatakan, teknik kognitif dalam REBT efisien untuk peningkatan efikasi diri, sebab pendekatan ini dilihat sangat fokus pada proses perbaikan cara berpikir. Cara yang paling efisien untuk mewujudkan emosi dan perubahan perilaku adalah dengan mengubah cara berpikir (Dryden, 2003). Bandura (1997) menyatakan bahwa efikasi melalui proses kognitif dapat menjadi penentu tindakan

seseorang. Konseling kelompok pendekatan REBT dipraktikkan dengan tujuan memperbaiki performa peserta didik adalah dengan mengubah keyakinan akan ketidakberdayaan atas dirinya dan perubahan perilaku (Ellis & Bernard, 1985). Ada bukti yang mendukung penggunaan REBT untuk mengurangi emosi negatif seperti kecemasan, stres, depresi, dan irasionalitas serta meningkatkan efikasi diri dan strategi mengatasi stres (Lee & Kim, 2010). Penelitian yang dilakukan oleh King & Frederickson telah didirikan efikasi diri dengan prosedur kognitif melatih individu menjadi lebih baik mempersiapkan dan untuk mengatasi situasi tertentu (Bandura, 1997)

Sementara keadaan untuk tidak bertemu secara langsung menjadi pendukung konseling kelompok yang akan dilakukan secara *online* dengan menggunakan *google classroom* sebagai pencegahan penularan virus covid-19 dan peserta didik dengan tingginya efikasi diri adalah suatu hal yang berharga untuk kualitas diri berkenaan dengan proses akademik pada peserta didik SMA di Depok.

## **B. Identifikasi Masalah**

1. Bagaimana tingkat efikasi diri peserta didik berkaitan dengan akademiknya?

2. Seberapa besar pengaruh konseling kelompok *online* teknik kognitif pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap peningkatan efikasi diri akademik peserta didik SMA di Depok?

### C. Pembatasan Masalah

Permasalahan dalam penelitian berfokus pada seberapa besar pengaruh konseling kelompok *online* menggunakan teknik kognitif pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap peningkatan efikasi diri akademik peserta didik yang dilakukan secara *online* pada peserta didik salah satu SMA di Depok. Penelitian ini berfokus pada beberapa orang peserta didik yang memiliki efikasi diri rendah berkaitan dengan proses belajar.

### D. Perumusan Masalah

Berdasarkan fenomena yang ada, maka dirumuskan bahwa penelitian ini akan melihat *bagaimana pengaruh konseling kelompok online teknik kognitif menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) terhadap peningkatan efikasi diri akademik peserta didik SMA di Depok?*

### E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh konseling kelompok *online* dengan menggunakan teknik kognitif pendekatan *Rational Emotive*

*Behavior Therapy* dalam meningkatkan efikasi diri akademik peserta didik SMA di Depok.

## F. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian dapat dijadikan bahan rujukan penelitian yang sama. Selain itu, hasilnya dapat memberi wawasan yang luas dan pemahaman mengenai konseling *online* teknik kognitif pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap peningkatan efikasi diri akademik peserta didik.

### 2. Manfaat Praktis

- a. Sekolah, sebagai data yang memberikan penjelasan mengenai efikasi diri peserta didik, maka penelitian ini dapat dijadikan dasar evaluasi dan perbaikan penyelenggaraan kegiatan sekolah. Kemudian, hasil penelitian bisa dimanfaatkan menjadi dasar data menciptakan lingkungan sekolah yang sehat dan melibatkan berbagai komponen sekolah dalam meningkatkan sumber daya manusia melalui keyakinan diri.
- b. Praktisi Bimbingan dan Konseling, data ada membantu guru BK menyadari bahwa layanan BK perlu diberlakukan, termasuk

konseling kelompok. Diharapkan dengan memberikan penanganan yang tepat jika menemukan kasus berkaitan dengan efikasi diri.

- c. Bagi peserta didik, data dan informasi yang diberikan dimanfaatkan bagi siswa untuk menyadari secara dini mengenai kepercayaan/ keyakinan dirinya berkaitan dengan efikasi diri dalam belajar, agar dapat mengubahnya lebih baik lagi.



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*