

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Pendidikan di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) menuntut siswa untuk memiliki keterampilan pengelolaan diri yang baik, terutama dalam aspek pembelajaran yang mandiri atau dikenal sebagai regulasi diri dalam belajar. Zimmerman (2002) mendefinisikan regulasi diri dalam belajar sebagai kemampuan individu untuk merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses belajarnya secara mandiri. Regulasi diri dalam belajar terbukti berperan penting dalam meningkatkan prestasi akademik dan membangun keterampilan belajar jangka panjang (Schunk & Zimmerman, 2007). Namun, tantangan dalam mengembangkan regulasi diri dalam belajar masih menjadi kendala utama bagi banyak siswa di Indonesia, terutama mereka yang berada dalam lingkungan dengan keterbatasan sumber daya pendidikan.

Selain regulasi diri dalam belajar, aspek psikologis lain yang tidak kalah penting adalah konsep diri. Konsep diri merujuk pada persepsi individu terhadap dirinya sendiri, mencakup aspek emosional, sosial, dan akademik (Purkey, 1988). Konsep diri yang positif memungkinkan siswa untuk lebih percaya diri, memiliki motivasi belajar yang tinggi, dan mampu menghadapi tantangan dengan lebih baik (Bandura, 1997). Teori ini mempertegas bahwa persepsi positif terhadap kemampuan diri dapat meningkatkan efikasi diri, yang kemudian mendukung pengembangan regulasi diri dalam belajar. Sebaliknya, rendahnya konsep diri sering kali menyebabkan siswa mengalami kesulitan dalam mengatur proses belajar mereka secara mandiri.

Data penelitian di Indonesia menguatkan pentingnya pengelolaan diri dan konsep diri bagi keberhasilan pendidikan siswa. Sebagai contoh, studi oleh Indah & Supriyadi (2019) menunjukkan bahwa siswa SMA di Indonesia cenderung memiliki kemampuan regulasi diri dalam belajar yang rendah, ditandai dengan pola belajar yang tidak konsisten dan kurangnya kesadaran terhadap pentingnya pengaturan diri. Sementara itu, survei oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2020) mengungkapkan bahwa 60% siswa SMA mengalami kesulitan dalam mengatur waktu belajar, yang berdampak pada rendahnya hasil akademik. Kondisi ini diperburuk oleh rendahnya konsep diri yang menghambat siswa untuk percaya pada kemampuan mereka sendiri.

SMA Harapan Kebun Nilo adalah contoh nyata dari tantangan yang dihadapi siswa dalam mengembangkan regulasi diri dalam belajar dan konsep diri. Berlokasi di kawasan perkebunan kelapa sawit, siswa di sekolah ini seringkali terlibat dalam pekerjaan membantu orang tua mereka di perkebunan. Permasalahan dalam regulasi diri dalam belajar siswa di SMA Harapan Kebun Nilo tampak jelas pada beberapa aspek, di antaranya adalah aspek perencanaan, di mana siswa cenderung tidak mampu menetapkan tujuan belajar yang spesifik dan realistis. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan, banyak siswa tidak memiliki jadwal belajar yang terstruktur akibat waktu mereka yang lebih banyak digunakan untuk membantu pekerjaan orang tua di perkebunan. Hal ini mengakibatkan prioritas terhadap pendidikan menjadi rendah, sehingga mereka kesulitan menyelesaikan tugas akademik tepat waktu. Selain itu, kurangnya kesadaran siswa untuk menyusun strategi belajar yang efektif semakin memperparah ketertinggalan akademik mereka.

Pada aspek pemantauan juga menunjukkan kelemahan pada siswa, seperti banyak siswa tidak memiliki kebiasaan untuk memeriksa kembali hasil pekerjaan mereka, baik berupa tugas sekolah maupun catatan belajar harian. Sebagian besar siswa mengaku hanya belajar secara pasif tanpa mengevaluasi apakah metode belajar yang mereka gunakan sudah efektif. Rendahnya kemampuan pemantauan diri ini membuat siswa kesulitan untuk meningkatkan hasil belajar mereka secara mandiri, terutama dalam situasi di mana mereka menghadapi materi pelajaran yang kompleks.

Selain itu, pada aspek evaluasi, siswa SMA Harapan Kebun Nilo juga kurang mampu merefleksikan hasil belajar mereka. Observasi guru BK menunjukkan bahwa hanya sedikit siswa yang memiliki kebiasaan untuk mengidentifikasi kelemahan dalam proses belajar mereka, seperti pola belajar yang tidak konsisten atau kurangnya alokasi waktu untuk belajar. Sebaliknya, banyak siswa hanya berfokus pada nilai akhir tanpa menyadari proses yang perlu diperbaiki. Akibatnya, siswa sering merasa putus asa ketika menghadapi hasil akademik yang rendah, karena tidak memahami langkah apa yang harus dilakukan untuk memperbaiki hasil tersebut.

Selain permasalahan dalam regulasi diri dalam belajar, konsep diri juga menunjukkan kelemahan pada siswa di SMA Harapan Kebun Nilo. Secara khusus, kelemahan ini tampak pada aspek akademik, di mana banyak siswa memiliki persepsi negatif terhadap kemampuan akademik mereka sendiri. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar siswa merasa tidak cukup mampu bersaing dengan teman-temannya. Mereka menyebutkan bahwa keterbatasan waktu belajar akibat bekerja di perkebunan kelapa sawit maupun kecenderungan

untuk lebih memilih bermain menyebabkan ketertinggalan dalam memahami pelajaran.

Konsep diri akademik yang rendah tercermin dari keyakinan siswa bahwa mereka tidak mampu menyelesaikan tugas sekolah, merasa tidak bangga terhadap hasil belajar mereka, dan tidak memiliki relasi positif dengan lingkungan sekolah. Keadaan ini membuat siswa enggan menghadapi tantangan akademik dan memilih untuk menghindar atau menyerah saat diberikan tugas yang sulit. Sikap tersebut juga memperlihatkan adanya penurunan efikasi diri yang berkaitan erat dengan konsep diri (Bandura, 1997), karena persepsi negatif terhadap kemampuan diri dapat menurunkan motivasi dan ketekunan dalam menyelesaikan tugas. Dengan demikian, rasa percaya diri yang rendah pada aspek akademik bukan hanya gejala psikologis semata, tetapi juga merupakan indikator dari lemahnya konsep diri akademik siswa

Aspek sosial juga menjadi aspek yang bermasalah, di mana siswa sering merasa kurang diterima oleh kelompok sebaya di lingkungan sekolah. Berdasarkan pengamatan guru bimbingan konseling, siswa yang sering absen atau tidak aktif di kelas menunjukkan kesulitan untuk menjalin hubungan sosial dengan teman-temannya. Hal ini tidak hanya memengaruhi kemampuan mereka untuk berinteraksi, tetapi juga menciptakan perasaan isolasi yang semakin memperburuk motivasi belajar mereka.

Pada aspek fisik, siswa juga menunjukkan masalah signifikan yang memengaruhi konsep diri mereka. Dari observasi mengungkapkan bahwa siswa yang terlibat dalam pekerjaan berat di perkebunan sering kali berpenampilan lusuh, kurang terawat atau kelelahan yang terlihat jelas, punggung membungkuk,

dan selalu tidur di kelas karena kelelahan. Beberapa siswa juga melaporkan bahwa mereka merasa tidak mampu mengikuti aktivitas ekstrakurikuler atau olahraga di sekolah karena tubuh mereka sudah terlalu lelah setelah membantu pekerjaan di perkebunan.

Pada aspek emosional, siswa sering mengalami kesulitan dalam mengelola stres akibat tekanan akademik dan tanggung jawab pekerjaan. Banyak siswa yang melaporkan perasaan cemas saat menghadapi ujian atau tenggat waktu tugas sekolah, karena mereka merasa tidak memiliki waktu atau kemampuan untuk mempersiapkan diri dengan baik. Hasil wawancara dengan beberapa siswa juga menunjukkan bahwa tekanan emosional ini sering kali menyebabkan mereka kehilangan semangat belajar dan memilih untuk fokus pada pekerjaan di luar sekolah sebagai bentuk pelarian.

Menurut teori Bandura (1991), konsep diri yang rendah dapat memengaruhi efikasi diri, yang berkontribusi pada kesulitan dalam mengatur proses belajar secara mandiri. Dalam konteks SMA Harapan Kebun Nilo, rendahnya regulasi diri dalam belajar dan konsep diri menunjukkan perlunya intervensi yang dapat membantu siswa mengatasi tantangan ini. Salah satu solusi yang relevan dan efektif adalah penerapan teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kognitif behavioral.

Beck (2011) menyatakan bahwa konseling kognitif behavioral berfokus pada perubahan pola pikir dan perilaku, dengan asumsi bahwa gangguan psikologis dan hambatan belajar sering kali berasal dari pola pikir otomatis yang negatif, tidak logis, atau tidak realistis. Misalnya, siswa berpikir “saya bodoh karena tidak bisa mengerjakan soal ini” atau “tidak ada gunanya saya belajar

karena pasti gagal” merupakan bentuk dari distorsi kognitif seperti *overgeneralisasi*, *labelling*, atau *catastrophizing*. Cara berpikir yang irasional ini menyebabkan siswa kehilangan motivasi belajar, mudah menyerah, dan menghindari tantangan akademik, sehingga berdampak langsung pada rendahnya regulasi diri dalam belajar dan konsep diri mereka.

Erford (2015) menambahkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif melibatkan proses mengidentifikasi pikiran tersebut, mengevaluasi logikanya, dan menggantinya dengan cara berpikir yang lebih realistis, positif, dan adaptif. Dengan kata lain, teknik ini tidak hanya mengubah isi pikiran, tetapi juga cara berpikir siswa terhadap dirinya dan tantangan akademik yang mereka hadapi. Melalui intervensi ini, siswa diharapkan mampu membentuk efikasi diri yang positif, dan secara bertahap meningkatkan regulasi diri dalam belajar serta konsep diri mereka secara keseluruhan.

Penelitian empiris mendukung efektivitas teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan regulasi diri dalam belajar dan konsep diri. Penelitian oleh Nurul Fajrah Sunali (2023) di SMP Negeri 5 Makassar menunjukkan bahwa penerapan teknik restrukturisasi kognitif secara signifikan meningkatkan regulasi diri dalam belajar siswa. Selain itu, Suwanto (2016) dalam penelitiannya menemukan bahwa konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam meningkatkan konsep diri siswa SMA.

Dalam penelitian ini, fokus diberikan pada perilaku (*behavior*) dan pola pikir (kognitif) dengan pendekatan melalui bimbingan konseling. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengubah perilaku negatif menjadi perilaku yang lebih adaptif adalah melalui konseling kognitif behavioral, yang secara

sistematis juga mengarahkan perubahan pola pikir mereka. Konseling ini tidak hanya menasar pada tindakan luar yang tampak, tetapi lebih dalam lagi – pada cara siswa memaknai pengalaman dan menafsirkan situasi belajar yang dihadapi. Teknik restrukturisasi kognitif dalam pendekatan ini membantu siswa mengidentifikasi pikiran-pikiran otomatis yang keliru atau tidak rasional, lalu menggantinya dengan cara berpikir yang lebih realistis dan fungsional. Perubahan pola pikir ini akan berdampak langsung pada perubahan perilaku siswa dalam belajar, seperti meningkatkan motivasi, disiplin, dan ketekunan dalam menyelesaikan tugas.

Penerapan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif pada siswa SMA telah terbukti dapat meningkatkan efikasi diri, yang merupakan salah satu kunci dalam membangun konsep diri positif. Di SMA Harapan Kebun Nilo, di mana siswa sering kali menghadapi tekanan dari pekerjaan dan keterbatasan waktu belajar, penerapan teknik ini diharapkan mampu membantu mereka mengenali potensi diri, mengembangkan kepercayaan diri, dan pada akhirnya lebih mampu mengelola tantangan akademik secara mandiri.

Dukungan terhadap pendekatan ini juga sejalan dengan pandangan umum mengenai pentingnya regulasi diri dalam belajar dan konsep diri dalam keberhasilan akademik. Pintrich (2004) menyatakan bahwa pengembangan regulasi diri memungkinkan siswa untuk belajar secara lebih mandiri, sementara konsep diri yang positif memberikan keberanian dan keteguhan untuk menghadapi tantangan yang kompleks. Dalam konteks lingkungan pendidikan yang penuh tekanan seperti di SMA Harapan Kebun Nilo, keterpaduan antara

regulasi diri dalam belajar dan konsep diri menjadi kunci untuk membantu siswa mencapai potensi optimal mereka.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul "**Efektivitas Konseling Kognitif Behavioral Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Regulasi Diri dalam Belajar dan Konsep Diri pada Siswa SMA Harapan Kebun Nilo.**" Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pendekatan tersebut dalam membantu siswa menghadapi tantangan akademik di tengah beban kerja dan tekanan lingkungan, serta untuk mendukung upaya sekolah dalam meningkatkan kualitas layanan bimbingan dan konseling yang responsif terhadap kondisi nyata siswa.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, dapat diidentifikasi permasalahan penelitian sebagai berikut:

1. Banyak siswa SMA Harapan Kebun Nilo yang masih memiliki kemampuan regulasi diri dalam belajar dan konsep diri yang rendah.
2. Belum adanya metode konseling yang optimal diterapkan untuk mendukung regulasi diri dalam belajar dan konsep diri secara spesifik di lingkungan SMA Harapan Kebun Nilo.
3. Konseling kognitif behavioral teknik restrukturisasi kognitif belum banyak diterapkan di sekolah sebagai strategi peningkatan regulasi diri dalam belajar dan konsep diri siswa SMA Harapan Kebun Nilo.

1.3 Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah dan fokus, peneliti membatasi ruang lingkup kajian pada penerapan konseling kognitif behavioral teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar dan konsep diri pada siswa SMA Harapan Kebun Nilo. Pembatasan ini dilakukan dengan mempertimbangkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif berfokus pada perubahan pola pikir negatif atau tidak rasional yang dapat memengaruhi perilaku belajar dan persepsi diri siswa. Pendekatan ini dipilih karena memiliki potensi untuk membantu siswa dalam mengelola waktu secara lebih efektif, meningkatkan motivasi internal, serta membentuk disiplin belajar dan keyaakinan positif terhadap kemampuan akademiknya.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembahasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah konseling kognitif behavioral teknik restrukturisasi kognitif efektif meningkatkan regulasi diri dalam belajar pada siswa SMA Harapan Kebun Nilo?
2. Apakah konseling kognitif behavioral teknik restrukturisasi kognitif efektif meningkatkan konsep diri pada siswa SMA Harapan Kebun Nilo?
3. Apakah konseling kognitif behavioral teknik restrukturisasi kognitif efektif secara simultan meningkatkan regulasi diri dalam belajar dan konsep diri pada siswa SMA Harapan Kebun Nilo?

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, dapat dirumuskan tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Menganalisis dan mendeskripsikan efektivitas konseling kognitif behavioral teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan regulasi diri dalam belajar pada siswa SMA Harapan Kebun Nilo.
2. Menganalisis dan mendeskripsikan efektivitas konseling kognitif behavioral teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan konsep diri pada siswa SMA Harapan Kebun Nilo.
3. Menganalisis dan mendeskripsikan efektivitas konseling kognitif behavioral teknik restrukturisasi kognitif secara simultan dalam meningkatkan regulasi diri dalam belajar dan konsep diri pada siswa SMA Harapan Kebun Nilo.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis: Menambah khazanah pengetahuan tentang efektivitas konseling kognitif behavioral teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar dan konsep diri pada siswa SMA Harapan Kebun Nilo, terutama di lingkungan yang penuh tantangan seperti daerah perkebunan kelapa sawit.
2. Manfaat Praktis:
 - a. Bagi Siswa: Membantu siswa SMA Harapan Kebun Nilo dalam mengembangkan kemampuan regulasi diri dalam belajar dan konsep diri, sehingga mereka dapat menyeimbangkan antara tanggung jawab pekerjaan dan pendidikan.

- b. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling Sekolah: Menyediakan referensi dalam penerapan konseling kognitif behaviorial teknik restrukturisasi kognitif yang efektif untuk mendukung perkembangan regulasi diri dalam belajar dan konsep diri siswa, khususnya bagi siswa yang memiliki tanggung jawab di luar sekolah.
- c. Bagi Sekolah: Menyediakan model intervensi yang dapat meningkatkan kualitas pendidikan melalui pendekatan konseling yang terfokus pada pengembangan regulasi diri dalam belajar dan konsep diri bagi siswa yang berada di daerah dengan karakteristik unik, seperti wilayah perkebunan.

