

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Motivasi Belajar adalah komponen psikis yang tidak intelektual (Julyanti et al, 2019). Penumbuhan, kesenangan, dan keinginan untuk belajar adalah karakteristik peranannya. motivasi dalam belajar dapat dilihat dari karakteristik tingkah laku siswa yang menyangkut minat, ketajaman, perhatian, konsentrasi dan ketekunan (Arini et al, 2021). Serangkaian upaya untuk mencapai tujuan belajar dikenal sebagai motivasi. Sama halnya dengan siswa mau belajar jika mempunyai tujuan yang diinginkan. Pencapaian suatu tujuan belajar di perlukan motivasi, anak yang termotivasi akan membuat reaksi reaksi yang mengarahkan dirinya pada suatu usaha untuk mencapai tujuan, baik motivasi yang berasal dari diri anak maupun dari luar, sehingga menimbulkan kegiatan belajar dan pada akhirnya tujuan belajar dapat tercapai dengan prestasi belajar yang memuaskan (Junita et al, 2018). Motivasi yang kuat untuk belajar menunjukkan hasil yang baik. Selain itu, dapat dikatakan bahwa siswa akan mencapai prestasi belajar yang baik jika mereka melakukan usaha yang tekun dan didasari oleh motivasi belajar. Menurut Donald (dalam, Lely Suryani dkk, 2020:277) motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya “feeling” dan di dahului dengan tanggapan adanya tujuan. (Suttriso, 2021) menjelaskan bahwa menurunnya motivasi belajar siswa ditandai dengan kurangnya perhatian siswa terhadap tugas yang diberikan oleh guru, lebih banyak menggantungkan diri pada bantuan jawaban internet dan orang tua.

Keberhasilan proses belajar mengajar juga tidak hanya dipengaruhi oleh kecerdasan intelektual saja, tetapi dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satu faktor yang ditinjau dari peserta didik adalah motivasi. Menurut Hamzah B. Uno dalam (Prasetya, 2023), Dalam kegiatan belajar individu memerlukan motivasi untuk mengubah tingkah laku. Secara umum terdapat beberapa indikator atau unsur yang mendukung, sehingga memiliki peranan yang besar terhadap keberhasilan individu dalam belajar. Menurut Goleman dalam (Susanti, 2015), Kecerdasan intelektual (IQ) hanya memberikan sumbangan sebesar 20% terhadap keberhasilan, sedangkan 80% disumbangkan oleh faktor kekuatan lainnya diantaranya kecerdasan emosional yaitu kemampuan memotivasi diri sendiri, mengatasi rasa frustrasi, mengendalikan dorongan hati, mengatur suasana hati, dan mampu bekerja sama

Dari penjelasan pengertian motivasi belajar di atas dapat disimpulkan bahwa, motivasi belajar merupakan suatu dorongan yang timbul dari dalam diri individu (siswa), baik dorongan internal maupun dorongan eksternal yang mampu menumbuhkan semangat dalam belajar sehingga tujuan yang telah ditetapkan dapat tercapai dengan baik.

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berperan besar bagi keberhasilan seseorang. Dengan adanya kepercayaan diri seseorang akan mampu menghadapi segala rintangan untuk menghasilkan sesuatu yang dapat mencapai tujuan dalam hidupnya, Namun dalam kenyataannya tidak semua orang memiliki rasa percaya diri. Kepercayaan diri menjadi faktor pendukung bagi kemajuan seseorang, terutama dalam hal belajar. Sesuai dengan yang diungkapkan oleh Hebaish (Mardika & Hasanah, 2020) bahwa kepercayaan diri menjadi salah

satu variabel yang mempengaruhi belajar. Dengan adanya rasa percaya diri yang baik, seseorang akan dapat menerima kondisi dirinya secara positif (Pratiwi & Laksmiwati, 2016).

Disebutkan dalam hasil penelitian Trends in International Mathematics and Science Study oleh Sari,dkk (2021) menunjukkan bahwa kepercayaan diri siswa di Indonesia masih rendah yaitu 30%. Rendahnya percaya pada siswa dalam proses belajar mengajar disebabkan oleh kurangnya motivasi belajar siswa. Hal ini ditunjukkan dengan perilaku siswa yang pasif dalam kegiatan belajar, takut ditertawakan saat berpendapat, ragu untuk menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru,dan kurangnya motivasi dalam belajar. Hasil penelitian dari Utari & Suminar (2022) menyatakan sebanyak 26,89% masalah kepribadian yang paling sering muncul adalah rendahnya kepercayaan diri Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Komariyah & Nuryanto (2019) dari populasi penelitiannya terdapat 38 siswa tergolong mempunyai percaya diri kategori tinggi dengan persentase 16,10%, 151 siswa mempunyai percaya diri kategori sedang dengan persentase 64%, dan 47 siswa mempunyai percaya diri kategori rendah dengan persentase 19,9%. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Pangestu & Sutirna (2021) terdapat 43,53% siswa mempunyai percaya diri yang baik dalam mengemukakan pendapat. Namun sebagian siswa yang lain tetap takut, malu, dan ragu untuk mengemukakan pendapatnya. Babieva (2018) menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah hasil dari perpaduan antara pikiran dan perasaan yang melahirkan perasaan rela terhadap dirinya sendiri. Dengan demikian kepercayaan diri, seseorang akan selalu merasa baik rela dengan kondisi dirinya, akan berfikir

bahwa dirinya adalah manusia yang berkualitas di dalam berbagai bidang kehidupan, pekerjaan, kekeluargaan, dan kemasyarakatan, sehingga dengan sendirinya seseorang yang memiliki kepercayaan diri akan selalu merasa bahwa dirinya adalah sosok yang berguna dan memiliki kemampuan untuk bersosialisasi dan bekerja sama dengan masyarakat lainnya dalam berbagai bidang.

Dari beberapa pengertian mengenai kepercayaan diri peneliti menyimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang yang lahir dari tekad dan keinginan sehingga menimbulkan perasaan puas terhadap dirinya baik yang bersifat batiniah maupun jasmaniah, puas dalam artian seseorang bertekad untuk melakukan apapun untuk mencapai tujuannya dan keinginannya untuk menghendaki sesuatu sehingga belajar untuk mendapatkannya

Masalah rendanya kepercayaan diri dan motivasi belajar pada siswa menjadi fokus utama penelitian, karena sesuai dengan hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti di

SMP Dharma Wiweka fenomena yang sering muncul dikalangan siswa Hal ini ditunjukkan dengan perilaku siswa yang pasif dalam kegiatan belajar, takut ditertawakan saat berpendapat, ragu untuk menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru, karena siswa tersebut selalu memikirkan hal hal negatif yang akan akan menimpah dirinya atau hal yang akan terjadi pada dirinya salah satu contohnya adalah apabila siswa tersebut ingin menyampaikan pendapat didepan kelas, pasti selalu memikirkan hal yang sebenarnya tidak akan terjadi. dari pikiran pikiran tersebut, siswa akhirnya tidak mampu untuk berbicara atau menyampaikan pendapat

didepan kelas ataupun ketika ingin menjawab pertanyaan dari Guru, hal yang ada dipikirannya adalah apapun yang akan dijawabnya pasti jawaban tersebut selalu tidak benar dan pasti akan ditertawakan oleh teman teman sekelasnya. adapun hal lain yang oleh peneliti temukan yaitu siswa yang suka menyendiri dikarenakan tidak dapat bersosialisasi dengan teman sekelas, ditemukan pula siswa yang gugup dalam menyampaikan pendapat, pada saat berdiskusi kelompok takut untuk bertanya, lambat dalam menyimpulkan pelajaran sehingga saat proses belajar-mengajar berlangsung siswa terlihat pasif dan bersikap hanya mendengarkan penjelasan saja, Masalah- Masalah yang dideskripsikan tersebut merupakan masalah yang berhubungan dengan rendanya kepercayaan diri dan motivasi belajar siswa

Masalah ini tentu tidak bisa dibiarkan begitu saja karena akan berdampak negative bagi peserta didik itu sendiri yaitu menimbulkan masalah atau gangguan dalam proses belajar, mempengaruhi proses interaksi Peserta didik dengan Lingkungannya, dan menghambat keberhasilan dalam belajar. Dengan melihat dampak yang ditimbulkan akibat kurang percaya diri tersebut, maka seorang konselor tentunya menyiapkan strategi yang khusus agar bisa meningkatkan kepercayaan diri pada siswa tersebut. Strategi yang dimaksud dalam hal ini adalah konseling kognitif perilaku, konseling ini dipilih karena berdasarkan konsep utama dari konseling tersebut adalah mengubah pola pikir dan perilaku negatif menjadi positif.

Adapun upaya yang sudah pernah dilakukan oleh guru Bimbingan Dan konseling di sekolah dalam menangani masalah rendanya percaya diri dan motivasi

belajar yaitu dilakukan dengan beberapa pendekatan yaitu Bimbingan dan konseling namun masih belum mampu mengatasi masalah tersebut karena dalam penanganannya kurang memiliki konsep yang jelas serta tahapan dan proses serta teknik yang benar benar cocok untuk mengintervensi masalah tersebut.(Dharsana 2017) menjelaskan bimbingan adalah bantuan yang diberikan kepada individu (peserta didik) agar dengan potensi yang dimiliki mampu mengembangkan diri secara optimal dengan jalan memahami diri, memahami lingkungan, mengatasi hambatan guna menentukan rencana masa depan yang lebih baik.

Menurut Prayitno (dalam Dharsana 2017) bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seseorang atau beberapa individu, baik anak-anak, remaja, atau orang dewasa agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku.

Konseling adalah usaha untuk memberikan bantuan kepada individu melalui proses interaksi antara konselor dengan konseli secara pribadi, agar konseli dapat mengenal diri sendiri, memahami lingkungan, dapat menentukan tujuan dan mengambil keputusan sesuai dengan keyakinan diri sendiri, sehingga konseli merasa Bahagia (Eka 2015). Hansen, Stevic & Warner mengemukakan bahwa konseling adalah proses membantu individu untuk mengenal dirinya sendiri, mengenal lingkungan sekitarnya, dan cara-cara untuk mengatasi perputaran kehidupan dan hubungannya dengan orang lain. (Eka 2015). Bimbingan konseling memiliki tujuan sebagai bantuan yang diberikan kepada individu agar individu

tersebut dapat mengerti dirinya dan lingkungannya, mampu memilih, memutuskan, dan merencanakan hidupnya secara bijaksana, mampu mengembangkan kemampuan dan kesanggupannya secara maksimal, dapat memecahkan masalah yang dihadapi secara bijaksana, serta mampu memahami dan mengarahkan diri dalam bertindak serta bersikap sesuai dengan tuntutan dan keadaan lingkungannya.

Terapi perilaku kognitif telah dipelopori untuk pertama kalinya oleh Albert Ellis dan Aron Beck sejak tahun 1963 khusus untuk pasien psikiatri dengan gangguan kecemasan atau depresi. Kognitif Perilaku sekarang dipopulerkan secara luas dan banyak diterapkan dalam memecahkan masalah mental (Bekirogullari, 2018). Selanjutnya, Antonius dan Swinson (in Asrori, 2015) menyatakan bahwa strategi utama dalam memberikan terapi perilaku kognitif adalah dengan mengubah pikiran dan keyakinan irasional dengan pikiran dan keyakinan rasional yang lebih sehat dan positif. Menurut Corey (2012) *Cognitive Behavioral Therapy*.

Siregar (2013) menjelaskan kognitif konseling perilaku berfokus pada kognisi yang dimodifikasi yang secara langsung memengaruhi perilaku. Dalam hal ini, ketika seorang individu mengubah pikirannya yang maladaptif, maka secara tidak langsung individu tersebut telah mengubah pikirannya tindakan berlebihan perilaku

Teknik restrukturisasi kognitif merupakan salah satu strategi untuk mencapai perkembangan individu yang diharapkan. Hal ini sejalan dengan Penelitian yang dilakukan oleh Adriyan Darusman tahun 2023 dengan judul “Efektifitas Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Percaya Diri Pada Kelas X SMA Minqothortul Ulum Gumukmas. Penelitian ini bertujuan

mendeskripsikan keefektifan Konseling kelompok cara restrukturisasi kognitif untuk mengupayakan tingkat percaya diri siswa Kelas X SMA Minqothortul Ulum Gumukmas dengan konsep *design One- group pretest-posttest design*. Hasil penelitian ini adalah bahwa setelah diberlakukannya layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif siswa yang mengalami hasil yang memuaskan dalam percaya diri ,Kemudian didukung oleh penelitian-penelitian yang telah dilakukan oleh Fatmawati, Swatinah dan Rahmawati (2018) yang menunjukkan bahwa ada peningkatan motivasi berprestasi siswa kelas VIII B MTs ASHRI Jember setelah mendapatkan layanan *counseling Cognitive behavior therapy (CBT)* dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dengan persentase 71%.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan diatas maka identifikasi masalah yang dijadikan bahan penelitian yaitu

- 1 Rendahnya percaya diri pada siswa dalam proses belajar,hal ini ditunjukkan dengan perilaku siswa yang pasif dalam kegiatan belajar, takut ditertawakan saat berpendapat, ragu untuk menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru,dan kurangnya motivasi dalam belajar.
- 2 Banyak siswa yang cenderung terjebak dalam pola pikir negatif atau distorsi kognitif, asumsi yang salah tentang diri sendiri dan situasi. Hal ini dapat memperburuk masalah pada dirinya
- 3 Gangguan pada pola pikir siswa, seperti kecemasan, rendahnya

kepercayaan diri, dan berpengaruh negatif terhadap proses pembelajaran dan mengalami penurunan motivasi, serta kesulitan berkonsentrasi.

1.3 Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah yang ditetapkan dalam penelitian ini perlu adanya batasan masalah agar dalam pengkajiannya yang dilakukan lebih berfokus pada masalah yang ingin diselesaikan. penelitian ini menitikberatkan pada masalah percaya diri dan prestasi belajar

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah Konseling Kognitif prilaku dengan Teknik Restrukturisasi kognitif efektif untuk meningkatkan percaya diri?
2. Apakah Konseling Kognitif prilaku dengan Teknik Restrukturisasi kognitif efektif untuk meningkatkan motivasi belajar?
3. Apakah Konseling Kognitif prilaku dengan Teknik Restrukturisasi kognitif?
4. Efektif untuk meningkatkan secara simultan percaya diri dan motivasi belajar?

1.4 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengukur sejauh mana dampak konseling kognitif perilaku teknik restrukturisasi terhadap motivasi belajar siswa
2. Mengukur bagaimana pengaruh konseling kognitif perilaku teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam meningkatkan percaya diri siswa
3. Untuk Mengetahui bagaimana Konseling Kognitif perilaku dengan Teknik Restrukturisasi kognitif secara simultan dapat meningkatkan percaya diri dan motivasi belajar

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun beberapa manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara teoritis
Informasi yang diperoleh melalui penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan menjadi acuan dalam dunia Pendidikan khususnya bidang bimbingan konseling untuk meningkatkan percaya diri dan motivasi belajar peserta didik. Selain itu, hasil yang diperoleh dari penelitian ini juga diharapkan dapat memberi memotivasi peneliti lain untuk meneliti lebih mendalam khususnya mengenai masalah terkait percaya diri dan prestasi belajar yang belum dibahas dalam penelitian ini.
2. Secara Praktis
 1. Bagi guru BK / konselor sekolah Rendahnya kepercayaan diri menjadi permasalahan yang kurang diperhatikan oleh sebagian pihak. Untuk itu, guru BK atau konselor sekolah diharapkan dapat

mengawasi dan bekerja sama dengan guru atau stakeholder sekolah untuk memperhatikan perkembangan siswa di lingkungan sekolah terutama berkaitan dengan kepercayaan diri dan motivasi belajar

2. Bagi Siswa, Diharapkan siswa mampu lebih sadar akan pentingnya berpikir positif dalam menghadapi segala situasi bermasalah. Selain itu, siswa mampu memahami bahwa kepercayaan diri dan motivasi belajar menjadi faktor yang mempengaruhi perkembangan diri dan kesuksesan di masa depan.
3. Bagi penelitian selanjutnya. Dari penelitian ini, diharapkan dapat menjadi acuan atau dasar untuk bisa dikembangkan dalam melaksanakan penelitian yang berkaitan dengan strategi yang sama dengan memperhatikan dan mempertimbangkan tempat, waktu pertemuan, dan monitoring pasca pemberian layanan agar perubahan yang terjadi lebih signifikan

