

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada era globalisasi sekarang, Indonesia sangat memerlukan sumber daya manusia yang berkualitas dikarenakan hal ini menjadi langkah awal agar negara Indonesia menjadi negara yang makmur. Jika tujuan ini dapat dicapai, maka bangsa Indonesia pastinya memiliki kompetensi maupun daya saing yang begitu tinggi di tingkat global. Untuk mendapatkan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas tentunya SDM di Indonesia juga harus mendapatkan pendidikan yang bermutu. Berkenaan dengan kualitas sumber daya manusia, permasalahan pendidikan Indonesia masih tertinggal dibandingkan negara lain. Hal tersebut berdasarkan data *World Education Rankings* yang diterbitkan oleh *Organization for Economic Co-operation and Development* (OECD, 2015), dimana suatu negara maju menempati posisi teratas dalam hal pendidikan. Organisasi ini menentukan negara mana yang terbaik dalam membaca, matematika, dan sains. Indonesia berada di peringkat 69 dari 75 negara. Berdasarkan laporan OECD, Singapura menduduki peringkat tertinggi, disusul Hong Kong di peringkat kedua, Korea Selatan di peringkat ketiga, dan Jepang di peringkat keempat. Sedangkan Indonesia memperoleh nilai 402 pada bidang membaca, 371 pada bidang matematika, dan 383 pada bidang sains. Pemeringkatan pendidikan global tersebut terkait dengan *Program for International School Assessment* (PISA). Pisa sendiri adalah program yang digunakan sebagai acuan oleh politisi serta pembuat kebijakan untuk menilai perbedaan sistem pendidikan di setiap negara (Wahyudi et al., 2022).

Sehubungan dengan kondisi tersebut, banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan dari para siswa yaitu kondisi finansial keluarga, peran pendidik, lingkungan siswa belajar, dan yang paling penting adalah faktor psikologis dari diri siswa itu sendiri. Setiap individu pastinya akan merasakan kegagalan atau kesulitan dalam hidup, entah itu dalam aspek sosial maupun akademik. Hal ini kerap dialami oleh siswa yang mulai masuk ke masa remaja, yaitu khususnya pada siswa SMP. Masa Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan fase kritis dalam perkembangan siswa, yaitu masa peralihan dari masa kanak – kanak ke masa remaja. Remaja merupakan masa individu yang mulai mengambil langkah pertama untuk menuju ke tahap dewasa dengan tanda – tanda telah menyadari mana hal yang baik dan buruk, sadar terhadap lawan jenis, paham akan dunia sosial, serta dapat mengembangkan seluruh potensi yang ada dalam diri mereka. Dalam hal Pendidikan, sering kali tolak ukur bagi keberhasilan siswa adalah banyaknya prestasi akademik yang diraih. Akan tetapi, perjalanan dari akademik tidak selalu mulus. Banyak dari siswa SMP sering menghadapi kegagalan maupun kesulitan dan berakibat mengganggu masa remajanya. Hal tersebut menjadikan tantangan tersendiri dalam emosional, sosial, dan akademik yang dapat mengganggu perkembangan siswa dalam belajar. Kejadian ini yang disebut dengan penurunan resiliensi.

Menurut Reivich & Shatte (2002), resiliensi merupakan kemampuan diri dalam menghadapi dan penyesuaian diri terhadap masalah yang terjadi. Resiliensi adalah usaha seseorang untuk mampu beradaptasi terhadap situasi yang menekan, dan dapat beradaptasi dengan baik untuk melawan kesulitan tersebut (Rahmadani & Daulay, 2023). Pada era globalisasi saat ini siswa sangat perlu meningkatkan

resiliensi khususnya dalam hal akademik. Resiliensi akademik sangat penting dimiliki siswa agar siswa tersebut kuat dalam menghadapi tantangan yang dihadapi dalam akademiknya. Banyak siswa dihadapkan dengan beragam tekanan akademis. Tuntutan dari segi akademik yang begitu tinggi yaitu ekspektasi nilai yang besar dari orang tua atau masyarakat, ujian, tugas dari sekolah, dan ekspektasi nilai yang besar dari orang tua atau masyarakat. Sebagian besar siswa tidak mampu mengelola diri karena permasalahan tersebut dan berujung berdampak pada penurunan motivasi belajar dan prestasi akademik. Jika hal tersebut dibiarkan dalam jangka panjang maka akan berakibat fatal.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mallick & Kaur 2016 dalam Budiono et al., (2023) kepada 600 siswa SMA di daerah Punjabi, India, Mallick & Kaur menemukan sebagian besar siswa yang sukses merupakan siswa yang memiliki resiliensi akademik yang baik. Penelitian yang serupa juga dilakukan oleh Rahmadani & Daulay (2023) di salah satu madrasah Kota Padangsidimpuan, menyatakan bahwa masih didapatkan beberapa siswa memiliki tingkat resiliensi akademik yang rendah, seperti tidak bisa memecahkan masalahnya sendiri, kurang memiliki inisiatif dalam menyelesaikan tugas sekolahnya, terdapat beberapa siswa yang merasa tertekan, mengalami kesulitan dengan tuntutan akademik yang merupakan peraturan sekolah. Bahkan terdapat beberapa siswa yang merasa tidak siap untuk belajar karena merasa susah untuk dimengerti dengan pelajarannya serta tidak adanya niat untuk mengikuti Pelajaran tersebut. Seharusnya dengan mengikuti perkembangan zaman yang semakin maju dan canggih, maka siswa juga seharusnya sudah bisa untuk upgrade diri khususnya dalam hal akademik. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Masdelina et al., (2023) di Jember dengan

menyebarkan angket ke 80 siswa dari 372 siswa kelas X MM SMK IBU Pakusari didapatkan bahwa resiliensi akademik siswa cenderung rendah. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Fadillah & Muis (2020) dengan menggunakan angket/kuisisioner, menemukan bahwa 10 peserta didik diidentifikasi mempunyai skor resiliensi yang rendah.

Berdasarkan fakta diatas, diperkuat peneliti dengan studi pendahuluan melalui observasi awal yang dilakukan di SMP Negeri 2 Denpasar. Peneliti menyebarkan angket kepada siswa kelas VIII dan menemukan 34% dari 200 siswa mengalami resiliensi akademik yang rendah. Hal tersebut juga dapat dilihat dari siswa mengalami kurangnya rasa semangat ketika mengikuti pelajaran yang tidak disukai, siswa merasa tertekan dalam belajar untuk ulangan, dan siswa akan merasa sedih dan hampir putus asa jika mendapatkan nilai yang kurang sesuai dengan harapan. Berdasarkan hasil wawancara kepada guru BK, faktor – faktor yang menyebabkan siswa mengalami resiliensi akademik yang rendah yaitu beberapa siswa kurang mendapatkan dukungan belajar dari keluarga, siswa belum mampu untuk mengendalikan pikiran yang positif agar tetap tenang, kurang percaya dengan usaha yang dilakukan, dan siswa tidak mempunyai orang sekitar yang dapat mendampingi ketika mengalami masalah. Upaya guru BK yang telah dilakukan untuk menyikapi siswa yang memiliki resiliensi akademik yang rendah yaitu dengan memberikan layanan konseling individu ketika sikap pasif dari siswa tersebut sudah sangat parah sampai mempengaruhi nilai rapot. Akan tetapi setelah pelaksanaan konseling tersebut, belum juga terlihat adanya perubahan dari sikap siswa untuk menjadi siswa yang lebih aktif.

Menurut Rahmadani & Daulay (2023) rendahnya Resiliensi Akademik Siswa disebabkan oleh tujuh aspek resiliensi akademik yaitu, 1) *Emotion Regulation*, 2) *Impulse Control*, 3) *Optimism*, 4) *Causal Analysis*, 5) *Emphaty*, 6) *Self Efficacy*, dan 7) *Reaching Out*. Salah satu karakteristik siswa pada tahapan perkembangan remaja adalah masa mencari identitas diri dan masa storm and stress, sehingga kondisi ini memengaruhi siswa beradaptasi dengan lingkungannya dan berupaya untuk mengontrol pikiran, sehingga *Emotion Regulation* dan *Impulse Control* sangat berpengaruh dalam Resiliensi Akademik yang dimiliki oleh siswa. Demikian juga dengan indikator lainnya yang cukup berpengaruh terhadap pada resiliensi akademik siswa, yaitu *optimism*, *causal analysis*, *empathy*, *self efficacy*, dan *reaching out*. Kemampuan berpikir *causal analysis* juga dipengaruhi oleh kemampuan yang rendah dari *emotion regulation* dan *impulse control* pada tahapan perkembangan. Berdasarkan hal tersebut, dapat dijelaskan bahwa pikiran memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap rendahnya resiliensi akademik siswa. Pada tahapan perkembangan remaja, siswa sedang mengalami masa pencarian identitas diri dan masa "*storm and stress*," yang sering kali melibatkan kebingungan, ketegangan emosional, dan kesulitan dalam mengatur diri. Dalam konteks ini, pikiran remaja yang belum sepenuhnya terstruktur dan terkontrol dapat menyebabkan kesulitan dalam menghadapi tantangan akademik.

Aspek *emotion regulation* (pengaturan emosi) dan *impulse control* (pengendalian dorongan) sangat berpengaruh terhadap resiliensi akademik karena keduanya berkaitan langsung dengan cara siswa mengatur dan mengelola pikiran dan perasaan mereka. Ketika seorang siswa tidak dapat mengatur emosi atau mengendalikan impulsif, seperti rasa frustrasi atau marah ketika menghadapi

kesulitan belajar, hal ini dapat menurunkan kapasitas mereka untuk bertahan dan bangkit dari kegagalan akademik. Selain itu, pikiran yang positif dan optimis (*optimism*) sangat berperan dalam meningkatkan resiliensi akademik. Siswa yang mampu melihat masalah sebagai tantangan yang bisa diatasi cenderung lebih mampu bertahan meskipun menghadapi kesulitan. Sebaliknya, siswa yang pesimis atau kurang percaya pada kemampuan mereka akan lebih mudah merasa putus asa. Kemampuan *causal analysis* (analisis sebab-akibat) juga dipengaruhi oleh kualitas pengaturan emosi dan pengendalian dorongan. Jika siswa tidak mampu mengelola emosinya, mereka mungkin kesulitan untuk menganalisis suatu situasi secara rasional dan mencari solusi yang tepat. Tanpa kemampuan untuk melihat sebab-akibat dengan jelas, siswa mungkin terjebak dalam pola pikir yang salah dan tidak produktif, yang dapat memperburuk keadaan mereka. Dengan kata lain, pikiran yang tidak terkontrol dan kurangnya kemampuan untuk mengelola emosi dapat memengaruhi berbagai indikator resiliensi akademik lainnya, seperti empati, *self-efficacy*, dan kemampuan untuk *reach out* (mencari dukungan). Hal ini menunjukkan bahwa pikiran dan kemampuan untuk mengelola emosi dan dorongan impulsif memiliki peran kunci dalam membentuk resiliensi akademik siswa. Berdasarkan hubungan indikator resiliensi akademik dan pikiran peneliti menyimpulkan bahwa rendahnya resiliensi akademik siswa disebabkan oleh ketidakmampuan siswa dalam mengelola pikiran menuju arah yang positif.

Melihat dampak yang buruk dari rendahnya resiliensi akademik siswa maka perlu dilakukan pemecahan masalah terhadap resiliensi akademik siswa. Dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa, bimbingan dan konseling memiliki peran yang sangat penting. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan

memberikan layanan bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling dapat memberikan dukungan bagi siswa untuk mengembangkan resiliensi akademik. Layanan bimbingan dan konseling merupakan proses bantuan yang diberikan kepada individu secara sistematis dan berkesinambungan oleh seorang konselor kepada konseli, agar konseli dapat mengarahkan dirinya dan mengembangkan potensinya secara optimal sesuai dengan nilai – nilai yang dianut (Carolus Borromeus Mulyatno, 2022). Melalui konseling, konselor dapat membantu siswa secara intensif untuk memahami dirinya sendiri dan mengembangkan kemampuan siswa untuk bangkit dari kegagalan, sehingga akan berdampak pada keberhasilan akademik dan kesejahteraan psikologis siswa. Upaya yang bisa dilakukan oleh konselor yaitu melatih siswa agar memiliki resiliensi akademik yang baik sehingga siswa dapat memiliki respons yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan, serta dapat memiliki persepsi, perasaan, dan perilaku yang lebih positif dalam menghadapi kesulitan (Suranata et al., 2022). Peneliti menggunakan layanan konseling kelompok sebagai upaya meningkatkan resiliensi akademik. Konseling kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan konseling yang berfokus pada perbaikan dan pencegahan dalam bidang pribadi, sosial, belajar, dan karir (Widiyanti & Wiyono, 2022). Menurut Corey, konseling kelompok lebih menekankan komunikasi dari interpersonal anggota kelompok yaitu bisa berupa pikiran, perasaan, dan perilaku saat ini. Tujuan diberikannya konseling kelompok yaitu untuk mencegah dan memperbaiki perilaku yang dianggap sangat membutuhkan layanan.

Salah satu pendekatan yang relevan untuk mengatasi rendahnya resiliensi akademik siswa adalah konseling Kognitif Behavioral. Menurut Wilding & Mine

di dalam Fitria et al., (2020) memaparkan bahwa Kognitif Behavioral merupakan suatu pendekatan terapi yang berpusat pada ide bahwa individu dapat mengubah kognisinya serta mengubah dampak pemikiran dalam kesejahteraan emosi. Pada konteks akademik, *CBT* dapat berperan untuk membantu siswa dalam mengubah pola pikir negatif yang menghambat, mengembangkan keterampilan coping yang adaptif, dan meningkatkan motivasi serta ketahanan mental (Niken Pratiwi & dan Konseling, 2024).

Menurut Willert, dkk di dalam Habibah et al., (2024) *CBT* berorientasi pada tingkah laku, membantu individu untuk mengembangkan kesadaran diri, mengurangi pikiran buruk, meningkatkan harga diri, mengembangkan keterampilan manajemen stress menjadi lebih efektif, serta menanggulangi segala sindrom penyakit mental. Dalam pendekatan Kognitif Behavioral terdapat salah satu teknik yang dapat digunakan untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa yaitu teknik Restrukturisasi Kognitif. Menurut Craig dan Austin, teknik Restrukturisasi Kognitif efektif dalam membantu remaja karena fokus dari teknik ini yaitu pada identifikasi serta mengubah pikiran, mengembangkan *copping skill* yang efektif, menciptakan jaringan dukungan sosial, membangun kegiatan yang lebih positif, dan berfokus pada pentingnya memperhatikan peran persepsi (yaitu, kognisi) dari situasi yang stres dan keadaan emosi serta perilaku berikutnya (Habibah et al., 2024).

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti menggunakan pendekatan konseling kognitif behavioral teknik restrukturisasi kognitif dengan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa. Hal tersebut dikarenakan konseling kognitif behavioral dapat memecahkan masalah dengan berlandaskan teori belajar yang berfokus pada mengubah pola pikir negatif yang menghambat,

mengembangkan keterampilan coping yang adaptif, dan meningkatkan motivasi serta ketahanan mental, yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling kepada sekelompok siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk memenuhi tujuan yang diinginkan, sehingga siswa dapat mencapai tujuan pembelajaran yang optimal.

Hal ini diperkuat dengan adanya beberapa penelitian terdahulu yang menggunakan pendekatan Kognitif Behavioral dengan teknik Restrukturisasi Kognitif untuk meningkatkan berbagai permasalahan terkait dengan kognitif individu. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Rani et al., (2022) terkait dengan “Keefektifan Konseling Kelompok Kognitif Behavioral dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan *Self-Esteem* pada Siswa”, hasil dari penelitian tersebut menunjukkan konseling kelompok dengan menggunakan Kognitif Behavioral dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif membantu mengubah keyakinan diri, pikiran, dan emosi konseli yang cenderung negatif melalui teknik Restrukturisasi Kognitif. Penelitian yang serupa pula dilakukan oleh Usman & Rafli (2024) terkait dengan “Konseling Cognitive Behavioral Therapy dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik”, hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa Konseling kelompok Kognitif Behavioral dengan teknik Restrukturisasi Kognitif pada konseli berfokus pada pengaturan pola pikir yang negative terhadap pengalaman kepada dirinya di masa lampau. *CBT* juga mengedepankan mengubah pola pikir dan keyakinan dengan memfasilitasi konseli untuk mengatur diri untuk lebih terarah dalam melaksanakan kegiatannya. Selanjutnya terdapat penelitian yang dilakukan oleh Masdelina et al., (2023) terkait dengan “Dampak Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap

Resiliensi Akademik”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi akademik siswa dapat ditingkatkan melalui teknik Restrukturisasi Kognitif dengan layanan konseling kelompok.

Berdasarkan pemaparan diatas maka peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan judul “Efektivitas Konseling Kognitif Behavioral dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Denpasar”. Harapan yang ingin dicapai yaitu dapat meningkatkan resiliensi akademik siswa dan sangat penting untuk keberhasilan akademik siswa.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan konteks dari latar belakang yang telah dijelaskan diatas, berikut adalah beberapa masalah yang dapat diidentifikasi pada penelitian ini :

- 1) Banyak siswa belum mampu mengendalikan pikiran yang positif untuk menghadapi tantangan akademik.
- 2) Banyaknya siswa yang mengalami penurunan resiliensi akademik yang belum mendapatkan penanganan konseling yang optimal.
- 3) Belum optimalnya layanan BK dalam memberikan layanan konseling untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa.
- 4) Belum diketahui bagaimana kondisi resiliensi akademik siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Denpasar.
- 5) Belum diketahui apakah konseling Kognitif Behavioral dengan teknik Restrukturisasi Kognitif efektif untuk meningkatkan resiliensi akademik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Denpasar.

1.3 Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini, pembatasan masalah sangat dibutuhkan agar fokus eksperimen tetap terarah dan dapat diukur secara tepat. Karena permasalahan yang disebutkan dalam identifikasi masalah, serta keterbatasan peneliti dalam segi waktu dan tenaga, maka peneliti membatasi penelitian hanya pada “Efektivitas Konseling Kognitif Behavioral dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Denpasar”.

1.4 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah yang penulis rumuskan dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana kondisi resiliensi akademik siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Denpasar?
2. Apakah konseling Kognitif Behavioral dengan teknik Restrukturisasi Kognitif efektif untuk meningkatkan resiliensi akademik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Denpasar?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas maka tujuan dari penelitian ini yaitu :

1. Untuk mendeskripsikan kondisi resiliensi akademik siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Denpasar.

2. Untuk menguji efektivitas konseling Kognitif Behavioral dengan teknik Restrukturisasi Kognitif untuk meningkatkan resiliensi akademik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Denpasar

1.6 Manfaat Hasil Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa manfaat yaitu sebagai berikut :

1) Secara Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menambah literatur dan pemahaman mengenai penerapan konseling Kognitif Behavioral dengan teknik Restrukturisasi Kognitif efektif digunakan untuk meningkatkan resiliensi siswa kelas VIII.
- b. Penelitian ini dapat menjadi bahan sumber referensi bagi penelitian lanjutan terkait konseling Kognitif Behavioral dengan teknik Restrukturisasi Kognitif efektif digunakan untuk meningkatkan resiliensi siswa kelas VIII.

2) Secara Praktis

- a. Diharapkan dapat memberikan wawasan tambahan mengenai efektivitas konseling Kognitif Behavioral dengan teknik Restrukturisasi Kognitif untuk meningkatkan resiliensi siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Denpasar.
- b. Diharapkan dapat membantu siswa kelas VIII dalam meningkatkan resiliensi akademik.
- c. Diharapkan dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi sekolah bahwa selain membentuk siswa yang berprestasi baik, siswa juga harus diberikan pembentukan karakter yang baik pula agar menjadi individu yang resilien tinggi.