

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu aspek fundamental dalam pengembangan individu dan masyarakat. Melalui pendidikan, siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan akademis, tetapi juga keterampilan sosial dan emosional guna untuk kehidupan mereka di masa depan. Menurut Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003, pendidikan bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, bertakwa, berakhlaq mulia, sehat, berilmu, terampil, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Dalam konteks ini, pengembangan konsep diri siswa menjadi salah satu fokus penting dalam proses pendidikan. Indawati (2024), pendidikan tidak hanya berfokus pada transfer pengetahuan tetapi juga membangun karakter dan keterampilan yang relevan dengan kebutuhan masyarakat modern.

Pendidikan memiliki berbagai dimensi, seperti pendidikan formal yang dilakukan di sekolah, pendidikan informal melalui keluarga, dan pendidikan nonformal dalam komunitas. Ketiga dimensi ini saling melengkapi dalam membangun fondasi yang kuat untuk pembelajaran sepanjang hayat (*Lifelong Learning*). Proses belajar merupakan bentuk upaya seseorang baik secara fisik, mental atau psikis dengan berpartisipasi aktif dalam lingkungan sekitarnya. Melalui proses ini, seseorang mengalami perubahan dalam aspek pengetahuan, keterampilan, dan pengalaman. Keberhasilan dalam belajar dapat dilihat ketika siswa mampu menunjukkan adanya perubahan dalam

kemampuan berfikir, ketrampilan dan sikap. Perubahan tersebut dapat di amati, dibuktikan, dan terukur dalam kemampuan atau prestasi yang dialami oleh siswa sebagai hasil dari pengalaman belajar yang dibangun melalui proses pembelajaran (Aziz et al., 2016).

Setiap individu membangun dunia objektif yang unik, mencakup pikiran, perasaan, kebutuhan, dan aktivitas khas mereka. Dunia objektif ini hanya dapat dipahami sepenuhnya oleh individu itu sendiri. Kesadaran akan diri, termasuk perasaan, pandangan, dan ingatan, berkontribusi pada pembentukan konsep diri. Dalam kepribadian, konsep diri menjadi elemen penting, di mana setiap orang memiliki konsep diri yang berbeda.

Penelitian ini menggunakan teori humanistik dari Carl Rogers (1959) yang mendefinisikan konsep diri sebagai kecenderungan individu untuk bertindak dengan cara mengaktualisasikan dirinya, yang mengarah pada diferensiasinya dari sekelompok pengalaman. karenanya adalah dibedakan dan dilambangkan dalam kesadaran-kesadaran sebagai pengalaman diri yang jumlahnya membentuk konsep diri individu. Lebih lanjut, Rogers (1959) menyampaikan bahwa pengalaman masa kecil itu penting yang akan memberikan dampak positif pada konsep diri seseorang. Carl Rogers mendefinisikan konsep diri sebagai keadaan individu dalam mempresentasikan pola persepsi yang terorganisasi dan konsisten. Menurut Rogers, individu dapat memahami objek dan pengalaman eksternal dan memberikan makna kepada keduanya.

Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa konsep diri merupakan hasil dari proses internalisasi nilai-nilai yang diperoleh individu

melalui interaksi dengan lingkungan sosialnya, seperti orang tua, teman sebaya, dan masyarakat. Proses ini melibatkan faktor emosional dan kognitif yang membentuk pemahaman individu tentang dirinya sendiri dalam konteks pribadi dan sosial. Selain itu, konsep diri berperan penting dalam mengelola interaksi sosial, memotivasi individu untuk belajar, dan meningkatkan keberhasilan akademik. Konsep diri yang positif dapat meningkatkan rasa percaya diri dan mendorong prestasi belajar siswa, baik dalam aspek akademik maupun sosial.

Selanjutnya konsep diri akademik, menurut teori Carl Rogers, adalah persepsi individu tentang dirinya sendiri terkait kemampuan dan pencapaian akademik. Konsep diri ini terbentuk dari pengalaman dan interaksi dengan lingkungan, termasuk interaksi dengan guru, teman, dan juga diri sendiri. Individu yang memiliki konsep diri akademik yang positif akan merasa percaya diri dan kompeten dalam belajar, sedangkan individu dengan konsep diri negatif mungkin merasa cemas dan tidak mampu.

Menurut (Trautwein & Möller, 2016) konsep diri akademik adalah deskripsi tentang kepercayaan diri sendiri terhadap kekuatan dan kelemahan intelektual kita. Definisi serupa juga dijelaskan oleh (Kadir et al., 2017) yang menyatakan bahwa konsep diri akademik merupakan persepsi akademik seseorang atau persepsi tentang kemampuan umum di sekolah. Dengan kata lain, konsep diri akademik merupakan persepsi siswa tentang kekuatan dan kelemahan kemampuan akademik yang dimiliki. Persepsi tersebut terbentuk tidak hanya berasal dari diri siswa sendiri, melainkan juga pengaruh lingkungan di sekolah seperti teman, guru, bahkan didikan dari orang tua di rumah. Oleh karena itu, konsep diri

akademik menjadi penting untuk diketahui dan dimiliki oleh siswa.

Konsep diri akademik (academic self-concept) mengacu pada persepsi dan keyakinan individu mengenai kemampuan mereka dalam konteks akademik. Menurut Arens et al. (2021), konsep diri akademik didefinisikan sebagai representasi mental seseorang tentang kemampuan akademiknya secara umum maupun dalam domain akademik tertentu. Lebih lanjut, penelitian oleh Cooper et al. (2018), menyatakan bahwa konsep diri akademik adalah persepsi individu tentang kemampuannya dalam bidang akademik, yang terbentuk melalui perbandingan dengan siswa lain. Selain itu, penelitian oleh Kadir & Yeung (2016), menyebutkan bahwa konsep diri akademik mengacu pada persepsi seseorang terhadap kemampuan pendidikan umum atau keterampilan mereka.

Jadi dapat disimpulkan bahwa, Konsep diri akademik adalah bagian dari konsep diri yang secara khusus terkait dengan masalah akademik peserta didik. Konsep diri akademik merupakan bagaimana cara peserta didik memandang positif atau negatif kemampuan akademik yang dimilikinya. Jika peserta didik memandang positif terhadap kemampuan akademik yang dimiliki maka dia memiliki keyakinan bahwa dirinya bisa dan mampu, sehingga termotivasi untuk terus belajar dan berprestasi. Sebaliknya, jika peserta didik memandang negatif terhadap kemampuan akademik yang dimiliki, maka dia tidak merasa yakin terhadap kemampuan yang dimiliki sehingga motivasinya rendah untuk berprestasi. Konsep diri akademik merupakan konstruk multidimensional yang mencerminkan persepsi individu terhadap kemampuan akademiknya, baik secara umum maupun dalam bidang studi tertentu, dan

terbentuk melalui pengalaman belajar serta interaksi sosial di lingkungan pendidikan. Siswa dengan konsep diri rendah cenderung memiliki pandangan negatif terhadap dirinya sendiri, seperti merasa lemah, tidak berdaya, tidak kompeten, sering gagal, tidak disukai, dan kehilangan minat terhadap kehidupannya. Pandangan negatif ini dapat memengaruhi perilaku siswa, baik dalam aspek pribadi maupun sosial, dengan cara yang merugikan. Tanpa pembentukan konsep diri yang tepat, siswa akan kesulitan memahami dirinya sendiri, termasuk kelebihan, kekurangan, minat, dan bakat yang dimilikinya. Pemahaman diri yang baik sebenarnya membantu siswa dalam mengambil keputusan dan menentukan perilaku yang sesuai dengan identitas dirinya. Sebaliknya, jika siswa tidak mampu memahami dirinya, berbagai masalah dapat muncul, seperti harapan yang tidak realistik, rendahnya harga diri, mudah putus asa, kurang percaya diri, dan kecenderungan untuk terus-menerus mengkritik diri sendiri. Dalam kondisi ini, siswa sering kali menanggapi situasi dengan pandangan negatif, yang kemudian berujung pada perilaku yang merugikan.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti kepada guru BK pada hari selasa tanggal 25 Februari 2025 di SMP Negeri 6 Amlapura, peneliti mendapat beberapa permasalahan-permasalahan konsep akademik siswa yang rendah. Hasil observasi yang sudah peneliti lakukan kepada siswa disekolah menemukan hasil bahwa terdapat siswa yang memiliki konsep diri akademik yang rendah, berdasarkan hasil analisis kuesioner yang peneliti sebarkan kepada siswa mendapatkan hasil bahwa terdapat sekitar 50% dari siswa kelas IX. Siswa merasa tidak mampu dalam bidang akademik, tidak percaya diri saat mengikuti kegiatan pembelajaran, memiliki ekspektasi negatif terhadap hasil

belajar, membandingkan diri secara negatif dengan teman sekelas, menyerah ketika menghadapi kesulitan dalam belajar, kurang menunjukkan inisiatif belajar secara mandiri, menghindari tugas-tugas menantang atau membutuhkan usaha lebih, kecemasan berlebih terhadap evaluasi atau penilaian.

Maka dari itu, penting bagi siswa yang teridentifikasi memiliki konsep diri akademik rendah untuk diberikan dukungan guna meningkatkan konsep dirinya. Siswa dengan konsep diri rendah sering kali merasa tidak yakin dengan kemampuan mereka sendiri, kesulitan dalam bersosialisasi, cenderung membandingkan diri dengan orang lain, dan kurang memahami apa yang sebenarnya mereka inginkan. Situasi ini dapat menghambat perkembangan pribadi dan sosial mereka. Dengan meningkatkan konsep diri, siswa dapat lebih percaya pada kemampuan yang dimiliki, sehingga mereka mampu berinteraksi dengan baik di lingkungan sosialnya. Selain itu, siswa akan belajar menerima kekurangan dirinya tanpa harus terus-menerus membandingkan diri dengan orang lain. Peningkatan konsep diri juga membantu siswa mengenal dan memahami dirinya sendiri secara lebih baik, yang pada akhirnya mendorong mereka untuk berperilaku positif dalam berbagai situasi. Dukungan ini tidak hanya penting bagi keberhasilan akademik siswa, tetapi juga untuk membangun karakter yang lebih kuat dan percaya diri dalam menghadapi tantangan kehidupan.

Dari permasalahan siswa yang mengalami konsep diri rendah, maka peneliti meninjau mengenai pelaksanaan program layanan bimbingan konseling di SMP N 6 Amlapura khususnya dalam meningkatkan konsep diri siswa. Berdasarkan wawancara Bersama guru BK, kendala yang dialami yaitu

terkait waktu pelaksanaan, dimana konseling lebih banyak dilaksanakan melalui layanan dasar yang mengacu pada bimbingan klasikal, dan beberapa waktu di adakan layanan responsif konseling kognitif. Layanan konseling kognitif dapat di lakukan untuk membantu siswa agar mengetahui konsep dirinya dalam belajar, dengan dibantu oleh guru BK dan teman- temannya.

Layanan konseling kelompok adalah pendekatan bimbingan yang memanfaatkan interaksi dalam kelompok untuk membantu individu mengatasi masalah pribadi atau sosial. Pendekatan ini memungkinkan peserta untuk berbagi pengalaman, menerima umpan balik, dan memperoleh dukungan sosial yang dapat membantu mereka memahami dan mengubah perilaku mereka. Dalam konteks pendidikan, layanan ini sangat efektif untuk membantu siswa yang menghadapi masalah seperti rendahnya rasa percaya diri, kesulitan beradaptasi, atau kurangnya pemahaman terhadap diri mereka sendiri (Muslimah, 2019). Dalam pelaksanaannya, layanan konseling kelompok dapat menggunakan berbagai teknik atau pendekatan untuk mengatasi masalah siswa, salah satunya adalah *Cognitive Restructuring* yang dikembangkan oleh Albert Ellis (Nadia, 2022).

Teknik *Cognitive Restructuring* merupakan salah satu pendekatan dalam konseling yang berfokus pada identifikasi dan pengubahan pola pikir negatif atau irasional menjadi pola pikir yang lebih realistik dan positif. Teknik ini sangat cocok diterapkan dalam konseling kognitif karena melibatkan proses diskusi dan eksplorasi pikiran negatif di antara anggota kelompok, yang kemudian diubah menjadi pandangan yang lebih konstruktif.

Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan teknik *Cognitive*

*Restructuring* dalam layanan konseling kognitif mampu meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan siswa dalam menghadapi tantangan akademik maupun sosial. Dengan demikian, kombinasi antara konseling kognitif dan teknik *Cognitive Restructuring* menjadi pendekatan yang efektif dalam mendukung perkembangan siswa secara holistik, baik dalam aspek emosional maupun akademik (Muslimah, 2019).

Urgensi dalam penelitian ini adalah konsep diri akademik memiliki peran penting dalam keberhasilan belajar siswa. Siswa dengan konsep diri akademik yang positif cenderung lebih percaya diri, memiliki motivasi belajar yang tinggi, dan mampu menghadapi tantangan akademik dengan lebih baik. Sebaliknya, siswa dengan konsep diri akademik yang rendah sering mengalami kecemasan, kurang percaya diri, dan bahkan mengalami penurunan prestasi belajar.

Konseling kognitif dengan teknik *Cognitive Restructuring* merupakan salah satu pendekatan yang berfokus pada perubahan pola pikir negatif menjadi lebih positif dan adaptif. Teknik ini bertujuan untuk membantu siswa mengidentifikasi, menantang, dan mengubah pola pikir yang menghambat perkembangan konsep diri akademik mereka. Penelitian ini menjadi penting karena: 1) Tingginya Permasalahan Konsep Diri Akademik pada Siswa, banyak siswa yang mengalami ketidakpercayaan diri dalam aspek akademik, yang berdampak pada hasil belajar dan kesejahteraan psikologis mereka. 2) Kurangnya Intervensi yang Terarah, meskipun berbagai pendekatan konseling telah digunakan, masih diperlukan metode yang lebih spesifik dan berbasis kognitif dalam meningkatkan konsep diri akademik siswa. 3) Meningkatkan

Efektivitas Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi guru bimbingan dan konseling (BK) dalam menerapkan teknik Cognitive Restructuring sebagai salah satu strategi untuk membantu siswa meningkatkan konsep diri akademik mereka.

Kebaharuan dari penelitian ini terdiri dari beberapa aspek berikut:

1. Pendekatan Berbasis Cognitive Restructuring dalam Konteks Konsep Diri Akademik. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada teknik lain seperti konseling individual atau motivasi akademik secara umum. Penelitian ini secara spesifik mengevaluasi efektivitas konseling kognitif dengan teknik Cognitive Restructuring dalam meningkatkan konsep diri akademik.
2. Fokus pada Konseling Kelompok. Pendekatan kelompok memberikan keuntungan dibandingkan konseling individual, karena siswa dapat saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan satu sama lain, dan membangun lingkungan yang lebih suportif.
3. Penerapan dalam Konteks Sekolah. Penelitian ini memberikan rekomendasi langsung bagi praktisi BK di sekolah dalam menerapkan teknik Cognitive Restructuring untuk membantu siswa yang mengalami masalah dalam konsep diri akademik.

Dengan urgensi dan kebaruan ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya dalam membantu siswa meningkatkan konsep diri akademik mereka melalui intervensi yang berbasis kognitif.

Berdasarkan pemaparan di atas, dalam upaya meningkatkan konsep diri pada siswa, alternatif yang dapat di gunakan adalah konseling kognitif dengan teknik cognitive restructuring. Teknik atau strategi ini akan diuji terlebih dahulu keefektivitasannya untuk memastikan dampaknya dalam meningkatkan konsep diri siswa. Oleh karena itu, judul penelitian yang dipilih adalah “Efektivitas Konseling Kognitif Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa SMP Negeri 6 Amlapura.”

Namun, terdapat kesenjangan dalam penerapan teknik cognitive restructuring yang secara khusus difokuskan pada konsep diri akademik siswa, khususnya pada tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) di wilayah rural seperti SMP Negeri 6 Amlapura. Kebanyakan studi lebih berfokus pada ranah umum konsep diri atau aspek emosional tanpa secara spesifik mengkaji dimensi konsep diri akademik yang mencakup persepsi siswa terhadap kemampuan belajar, rasa percaya diri dalam mengikuti pembelajaran, serta ekspektasi terhadap hasil belajar.

Selain itu, meskipun teknik ini telah banyak diaplikasikan dalam konteks pendidikan di daerah perkotaan, masih minim penelitian yang menguji efektivitasnya dalam konteks lokal seperti di SMPN 6 Amlapura yang memiliki karakteristik peserta didik dan lingkungan yang berbeda, baik dari segi budaya belajar, akses terhadap layanan konseling, maupun kondisi sosial ekonomi.

Dengan demikian, penting untuk melakukan penelitian ini guna mengisi kekosongan literatur terkait efektivitas konseling kognitif teknik cognitive restructuring dalam meningkatkan konsep diri akademik siswa pada jenjang SMP di daerah tertentu, serta untuk memberikan bukti empiris yang

dapat mendukung pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih tepat sasaran.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Dalam penelitian ini dan berdasarkan latar belakang masalah yang sudah dijelaskan, peneliti dapat mengidentifikasi suatu permasalahan yang ada sebagai berikut:

1. Terdapat konsep diri akademik rendah pada siswa.
2. Pelaksanaan bimbingan konseling dengan berbagai teknik belum diketahui keefektifitasnya, salah satunya konseling kognitif dengan teknik *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan konsep diri akademik rendah siswa.
3. Pelaksanaan penelitian terkait permasalahan konsep diri akademik siswa belum pernah dilaksanakan di sekolah tersebut.

## 1.3 Pembatasan Masalah

Dalam pembatasan masalah peneliti memfokuskan dan memusatkan penelitian ini. Maka berdasarkan identifikasi masalah diatas, dilaksanakan pembatasan masalah. Untuk itu dalam penelitian ini yang dituntaskan adalah “Efektivitas Konseling Kognitif Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa SMP Negeri 6 Amlapura”.

## 1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana kualitas konsep diri akademik pada siswa sebelum diberikan

perlakuan layanan konseling kognitif dengan teknik *Cognitive Restructuring*?

2. Bagaimana kualitas konsep diri akademik pada siswa sesudah diberikan perlakuan layanan konseling kognitif dengan teknik *Cognitive Restructuring*?
3. Bagaimana efektivitas implementasi konseling kognitif dengan teknik *Cognitive Restructuring* dalam meningkatkan konsep diri akademik pada siswa SMPN 6 Amlapura?

### 1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang ada, tujuan yang hendak diperoleh dalam penelitian ini adalah:

1. Menganalisis dan mendeskripsikan kualitas konsep diri akademik siswa sebelum diberikan perlakuan layanan konseling kognitif dengan teknik *Cognitive Restructuring*.
2. Menganalisis dan mendeskripsikan kualitas konsep diri akademik siswa sesudah diberikan perlakuan layanan konseling kognitif dengan teknik *Cognitive Restructuring*.
3. Menganalisis dan menemukan efektivitas implementasi konseling kognitif dengan teknik *Cognitive Restructuring* dalam meningkatkan konsep diri akademik pada siswa SMPN 6 Amlapura.

### 1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah dapat diuraikan sebagai berikut:

## 1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis, yang diharapkan adalah dapat menambah wawasan serta mengembangkan dan membentuk pribadi siswa yang baik dalam belajar. Sehingga diharapkan agar siswa yang dapat meningkatkan konsep diri akademik, agar dapat belajar dengan baik.

## 2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini dapat dirasakan oleh berbagai pihak, diantaranya adalah:

### a. Manfaat Bagi Peserta Didik.

Dari adanya penelitian ini, siswa diharapkan bisa mengetahui dan memahami manfaat pentingnya meningkatkan konsep diri akademik terhadap prestasi belajar pada siswa. sehingga siswa dapat belajar dengan lebih baik lagi saat didalam kelas.

### b. Manfaat Bagi Penulis.

Dengan adanya penelitian ini dapat bermanfaat dan berguna untuk menambah wawasan dan juga pengalaman dalam mengembangkan panduan konseling kognitif teknik *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan konsep diri akademik pada siswa.

### c. Manfaat Guru BK

Dengan terlaksananya penelitian ini tentunya akan diharapkan bisa bermanfaat dan juga bisa dipakai suatu acuan perbandingan pandangan serta wawasan didalam guru BK untuk membantu dalam memberikan layanan dan bimbingan yang tepat untuk meningkatkan konsep diri akademik pada siswa dengan menggunakan konseling

kognitif

## 1.7 Produk Penelitian

Adapun beberapa produk yang dihasilkan dalam penelitian ini berupa:

1. Hasil penelitian berjenis eksperimen yang berbentuk skripsi.
2. Hasil penelitian berjenis eksperimen yang berbentuk Artikel dan di upload pada jurnal yang memiliki indeks scopus atau sinta.
3. Instrumen intervensi berupa RPBK yang digunakan sebagai instrumen intervensi pelaksanaan konseling kognitif teknik kognitif *restructuring* untuk meningkatkan konsep diri akademik.
4. Sebuah instrumen berjenis kuesioner yang telah teruji validitasnya dan memiliki bentuk butir positif dan negatif.
5. HKI atau Hak Kekayaan Intelektual yang telah resmi terdaftar dan memiliki hukum atas hak cipta serta, merupakan hasil kreativitas penulis selama melaksanakan penelitian.