

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Self efficacy akademik adalah keyakinan diri seseorang terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik dengan baik serta mencapai tujuan-tujuan yang berkaitan dengan pendidikan (Arsanti et al., 2022). Konsep ini pada dasarnya merupakan pengembangan dari teori *self-efficacy* yang diperkenalkan oleh Albert Bandura, namun diterapkan secara khusus dalam konteks pendidikan dan pembelajaran. Menurut Bandura *Self efficacy* dikatakan sebagai “*people’s judgments of their capabilities to organize and execute courses of action required to attain designated types of performances*” (Prawitasari & Antika, 2022). Artinya, *self efficacy* sebagai suatu keyakinan seseorang untuk menyelesaikan tugas dengan tingkatan tertentu yang berpengaruh pada tingkat pencapaian tugasnya. Menurut (Awilson, 2006) *Self efficacy* adalah suatu persepsi seseorang pada dirinya terkait bagaimana kualitas diri dapat berfungsi pada situasi tertentu, *efficacy* berkaitan dengan keyakinan diri dalam melakukan tindakan yang diharapkan. *Self efficacy* merupakan pertimbangan seseorang didalam menampilkan kemampuan dalam dirinya untuk mencapai tujuan yang diharapkan, dimana hal ini tidak tergantung pada keterampilan dan keahliannya akan tetapi berhubungan dengan keyakinan individu tentang apa yang mampu dilakukan dengan keahlian dan keterampilan yang dimiliki (Laily & Wahyuni, 2018). Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* akademik merupakan keyakinan

seorang individu atas kemampuan pada dirinya untuk mampu menyelesaikan tugas-tugas yang ada dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

Dalam suatu proses pembelajaran tentunya tidak terlepas dari adanya berbagai masalah yang dihadapi peserta didik, seperti dengan siswa tidak yakin untuk mampu menyelesaikan tugas-tugas dengan baik, mencontek tugas, kurangnya partisipasi keaktifan selama proses pembelajaran berlangsung, merasa takut apabila akan menghadapi ujian tengah semester atau ujian akhir semester. Salah satu penyebab dari adanya permasalahan tersebut karena kurangnya *Self efficacy* akademik yang dimiliki oleh siswa untuk mengikuti proses pembelajaran yang ada. *Self efficacy* diyakini mampu untuk memimpin individu dalam mencapai cita-cita atau harapan yang menantang dan tetap bertahan walaupun menghadapi adanya berbagai tantangan atau kesulitan. Apabila individu dihadapkan akan suatu permasalahan, ketika individu tersebut memiliki *Self efficacy* yang tinggi, individu akan mampu bersikap tenang, mampu menyelesaikan permasalahannya serta mencari jalan keluar dan tidak memikirkan ketidakmampuan yang ada dalam dirinya. Karena pada dasarnya suatu usaha dan kegigihan yang dimiliki individu akan mampu menghasilkan prestasi yang diharapkan (Aprillianti & Kusuma Dewi, 2022).

Faktanya fenomena saat ini tidak semua siswa memiliki tingkat *self efficacy* akademik yang tinggi, tentunya *self efficacy* akademik yang dimiliki siswa akan berbeda-beda. Dalam penelitian (Baharuddin et al., 2024) dikatakan bahwa terdapat peserta didik yang memiliki *Self efficacy* yang rendah, hal tersebut dilihat dari catatan kasus (*case record*) yang ada pada ruangan BK, hal ini menunjukkan terdapat kasus terkait permasalahan *self efficacy* siswa yang kian menjadi masalah

umum yang ada di sekolah. Penelitian yang dilakukan oleh (Rahayu et al., 2022) memaparkan bahwa terdapat rendahnya *self efficacy* siswa, hal tersebut ditunjukkan dengan kurangnya keyakinan siswa akan hasil pekerjaan mereka dalam menyelesaikan masalah-masalah pembelajaran. Hal tersebut menunjukkan bahwa peserta didik berpikir mereka tidak mampu menyelesaikan tugas dengan sebagaimana mestinya dan peserta didik akan cenderung tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Selain itu dalam penelitian yang dilakukan oleh (Fitriati & Lisa, 2015) memaparkan terdapat rendahnya *self efficacy* akademik siswa, hal tersebut ditunjukkan dengan kecenderungan peserta didik yang bersikap pasif, enggan dalam berpendapat dan jarang bertanya kepada guru dan siswa menunjukkan keraguan akan jawaban yang mereka berikan. Maka dari itu *self efficacy* akademik sangat perlu untuk ditingkatkan sebagaimana hal tersebut dapat berpengaruh pada kinerja peserta didik, prestasi belajar, motivasi dan tujuan yang akan dicapai peserta didik.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan di SMP Negeri 2 Singaraja dengan menyebarkan kuesioner *self efficacy* akademik, diperoleh data bahwa sebanyak 20,59% siswa berada pada kategori *self efficacy* akademik sangat rendah, 17,65% siswa berada pada kategori *self efficacy* akademik rendah, 50,00% siswa berada pada kategori *self efficacy* akademik sedang dan 11,76% siswa yang memiliki tingkat *self efficacy* akademik tinggi. Data tersebut menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa berada pada kategori sedang, masih terdapat sejumlah siswa yang belum memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan akademiknya, sehingga diperlukan upaya strategis untuk meningkatkan *self efficacy* akademik siswa. Temuan tersebut diperkuat dengan hasil wawancara yang

dilakukan dengan salah satu guru Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah tersebut. Guru BK menyampaikan bahwa dalam keseharian, terdapat siswa yang menunjukkan perilaku yang mencerminkan kurangnya keyakinan terhadap kemampuan akademik mereka sendiri, seperti seringkali menunjukkan keraguan ketika maju kedepan kelas untuk mempresentasikan tugas dan mengerjakan soal yang diberikan guru, selain itu beberapa siswa cenderung enggan mengemukakan pendapat, memilih diam atau menolak kesempatan untuk berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran di kelas. Siswa masih mencontek saat berlangsungnya ujian, yang menunjukkan bahwa siswa tidak yakin dengan kemampuan mereka sendiri dalam memahami dan menyelesaikan soal, sehingga lebih memilih meniru jawaban teman. Ketika diberikan tugas dengan tingkat kesulitan yang lebih tinggi, beberapa siswa cenderung menghindari tugas tersebut atau bahkan tidak mengerjakannya, hal tersebut menunjukkan kurangnya keyakinan bahwa mereka mampu menyelesaikan tugas tersebut dengan baik. Hasil observasi yang dilakukan peneliti di kelas juga menunjukkan fenomena yang sejalan dengan hasil penyebaran kuesioner dan wawancara. Beberapa siswa tampak merasa ragu ketika diminta maju ke depan kelas untuk menjawab soal. Selain itu, terdapat siswa yang lebih memilih mengikuti jawaban teman sebangku dalam menyelesaikan tugas dibandingkan mengerjakan secara mandiri. Peneliti juga mengamati bahwa beberapa siswa terlihat mengetahui jawaban dari pertanyaan yang diberikan, namun ketika ditunjuk untuk menjawab, mereka menunjukkan keraguan dalam memberikan respon.

Dalam penelitian ini siswa yang berada pada kategori *self efficacy* akademik sangat rendah dan rendah menunjukkan kondisi yang memerlukan perhatian lebih lanjut. Hal tersebut ditandai dengan masih rendahnya keyakinan siswa terhadap

kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik yang diberikan. Kondisi ini berpotensi menghambat proses belajar, yang tercermin dari kurangnya ketekunan dalam mengerjakan tugas, kecenderungan menyerah ketika menghadapi kesulitan, serta belum optimalnya inisiatif dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik secara mandiri. Sehubungan dengan hal tersebut, kelompok siswa pada kategori tersebut dianggap sebagai kelompok yang sesuai untuk diberikan intervensi. Oleh karena itu, layanan konseling kelompok difokuskan kepada siswa dengan *self efficacy* akademik rendah dan sangat rendah sebagai upaya untuk meningkatkan keyakinan diri akademik, yang diharapkan dapat berkontribusi terhadap peningkatan proses dan hasil belajar siswa secara lebih optimal (Sahin et al., 2024).

Permasalahan ini menunjukkan adanya kesenjangan signifikan antara kondisi yang dialami siswa saat ini dengan kondisi ideal yang diharapkan, yaitu keadaan di mana siswa memiliki keyakinan diri yang tinggi untuk menyelesaikan tugas akademik secara efektif serta aktif berpartisipasi dalam proses pembelajaran. Namun, layanan konseling di sekolah saat ini masih bersifat klasikal dan lebih fokus pada masalah umum. Sehingga belum menangani secara khusus peningkatan *self efficacy* akademik siswa. Kondisi ini memperkuat kebutuhan akan intervensi yang lebih efektif dan personal untuk meningkatkan *self efficacy* akademik siswa.

Permasalahan tersebut dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup pengalaman pribadi dalam menguasai suatu keterampilan (*mastery experience*), kondisi fisik dan emosional siswa, serta rasa cemas yang dapat mengurangi rasa percaya diri saat menghadapi tugas akademik (Amelia et al., 2022). Sementara itu, faktor eksternal meliputi

pengaruh dari contoh atau panutan sosial (*social modeling*) termasuk pengaruh keluarga, lingkungan belajar serta metode belajar yang diterapkan saat proses pembelajaran berlangsung (Rahmawati & Nopriana, 2024). Salah satu tantangan utamanya adalah pendekatan yang cenderung berfokus pada layanan klasikal, sehingga interaksi dengan siswa bersifat umum dan belum secara optimal menangani permasalahan individu secara mendalam.

Self efficacy akademik sangat penting untuk dimiliki peserta didik, karena ketika peserta didik memiliki *self efficacy* yang tinggi, peserta didik akan memiliki keyakinan akan tindakan yang dilakukan, bertanggung jawab dan mampu mengerjakan tugas-tugasnya walaupun dengan tingkat soal yang rumit (Sukarmin & Lasaima, 2023). Sebaliknya peserta didik dengan *self efficacy* yang rendah akan merasa kurang percaya diri, tidak memiliki keyakinan akan dirinya mampu menyelesaikan tugas-tugas yang rumit hingga hal tersebut menyebabkan peserta didik tidak memiliki usaha dalam mendapatkan nilai yang tinggi. Setiap peserta didik tentunya memiliki tingkat kemampuan yang berbeda-beda terutama pada setiap proses pembelajaran. Siswa yang memiliki *Self efficacy* yang tinggi akan secara mudah mampu untuk menyelesaikan pembelajaran dan siswa yang memiliki *Self efficacy* yang rendah akan mengalami kesulitan didalam menyelesaikan pembelajaran (Ferdiansyah et al., 2020). Sebaliknya *self-efficacy* yang rendah bisa berdampak buruk pada motivasi dan pencapaian belajar siswa yang buruk. Oleh sebab itu, dibutuhkan suatu strategi intervensi yang dapat benar-benar membantu meningkatkan *self-efficacy* siswa di tingkat SMP.

Dalam mengatasi adanya permasalahan tersebut, pihak sekolah telah melakukan berbagai strategi untuk mengatasinya, seperti mengembangkan model-

model pembelajaran yang menarik dan sesuai dengan kebutuhan siswa agar mampu meningkatkan partisipasi aktif siswa saat proses pembelajaran berlangsung. Akan tetapi berbagai upaya yang telah dilakukan belum membuahkan hasil yang optimal sebagaimana masih banyak siswa yang memiliki *Self efficacy* yang rendah. Sementara itu, salah satu tantangan utama yang dihadapi adalah pendekatan layanan BK di sekolah yang cenderung berfokus pada layanan klasikal dan permasalahan umum seperti bullying, dan konflik antar siswa, sehingga interaksi dengan siswa bersifat umum dan belum menjangkau kebutuhan individu secara mendalam. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka peserta didik perlu diberikan adanya suatu layanan konseling yang dapat membantu peserta didik dalam mengatasi rendahnya *Self efficacy* akademik. Dalam hal ini, penelitian ini menawarkan konseling kognitif behavioral yang dipadukan dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan *self efficacy* akademik siswa.

Konseling kognitif behavioral adalah suatu teori komprehensif dan berbasis terapi terkait bagaimana prinsip dan aturan mengenai bagaimana manusia belajar melalui respon sebelum munculnya suatu perilaku. Kognitif behavioral sebagai terapi yang berfokus pada cara mengubah pikiran maupun keyakinan negatif menjadi positif (Dharsana et al., 2020). Terdapat asumsi dasar dalam Konseling kognitif behavioral bahwa setiap perilaku dapat dipelajari, perilaku lama dapat digantikan dengan adanya perilaku baru, dan setiap individu berpotensi untuk melakukan perilaku baik atau buruk, tepat atau tidak. Selain itu, individu juga dikatakan sebagai seseorang yang mampu merefleksikan perilakunya, mengontrol dan mengatur perilaku, serta mempelajari perilaku baru. Konseling kognitif behavioral dipergunakan dengan tujuan untuk merubah perilaku dengan mengubah

daya pikir siswa yang memiliki semangat rendah dalam belajar hingga menjadi siswa yang bertanggung jawab dan memiliki semangat tinggi dalam belajar (Sari & Puspitarini, 2022).

Salah satu teknik konseling yang dapat digunakan dalam meningkatkan *self efficacy* akademik siswa yakni teknik *assertive training*. Menurut Ratnasari & Arifin (2021), *assertive training* adalah suatu metode terapi perilaku yang bertujuan dalam membantu individu dengan mudah mampu mengekspresikan perasaan-perasaan yang wajar, benci dan dendam atau rasa persetujuannya. *Assertive training* adalah teknik konseling yang bertujuan untuk melatih keberanian individu untuk mampu mengekspresikan perilaku yang diinginkan, sehingga hal tersebut dapat membantu individu didalam mengembangkan ketegasannya yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan berinteraksi secara langsung terhadap bergai situasi interpersonal (Azmi & Nurjannah, 2022).

Konseling kognitif behavioral dengan teknik *assertive training* sangat sesuai digunakan untuk mengatasi masalah *self efficacy* akademik karena konseling kognitif behavioral berfokus pada perubahan pola pikir, emosi, dan perilaku yang negatif menjadi positif dan adaptif. *Self-efficacy*, yang merupakan keyakinan individu akan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas-tugas pembelajaran, dapat ditingkatkan melalui intervensi yang membantu siswa menyadari dan mengubah pola pikir yang membatasi kemampuan mereka (Sopiyah et al., 2020). Teknik *assertive training* mengajarkan peserta didik bagaimana cara berkomunikasi secara asertif, seperti mengungkapkan pendapat dan kebutuhan dengan percaya diri tanpa agresif atau pasif, sehingga hal tersebut dapat meningkatkan keyakinan diri dan kontrol diri siswa dalam situasi akademik. Dengan meningkatnya hal tersebut,

peserta didik akan lebih gigih dalam menghadapi tantangan belajar, tidak mudah menyerah, dan lebih termotivasi untuk berusaha, yang merupakan inti dari *self efficacy* akademik. Selain itu, dengan adanya layanan konseling juga memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mempraktikkan pola pikir dan perilaku baru yang lebih adaptif, sehingga mereka mampu mengatasi hambatan belajar secara efektif dan membangun keyakinan akan kemampuan diri dalam menyelesaikan masalah akademik. Oleh karena itu, kombinasi konseling kognitif behavioral dan teknik *assertive training* mampu memberikan pendekatan yang komprehensif untuk memperbaiki *self beliefs* negatif dan meningkatkan kemampuan peserta didik dalam mengelola situasi belajar, sehingga meningkatkan *self efficacy* akademik secara signifikan. Kombinasi kedua pendekatan ini sangat tepat diterapkan pada siswa dengan *self efficacy* akademik yang rendah, karena tidak hanya membantu mereka dalam menghadapi tekanan akademik, tetapi juga dalam mengembangkan keterampilan sosial yang dibutuhkan untuk berinteraksi secara lebih percaya diri dan efektif (Fitrianawati et al., 2025).

Adapun beberapa penelitian yang membuktikan keefektifan konseling kognitif behavioral dan teknik *assertive training* antara lain, penelitian yang dilakukan oleh (Sopiyah et al., 2020), dimana penerapan konseling *cognitive behavioral* efektif digunakan dalam meningkatkan *self efficacy* siswa, hal tersebut dibuktikan dengan peningkatan skor siswa setelah diberikan treatment *cognitive behavioral*. Penelitian yang dilakukan oleh (Zahra Maulana Umar et al., 2024) dimana, teknik asertif efektif dalam meningkatkan *self efficacy* peserta didik. Meski beberapa penelitian telah mengkaji efektivitas konseling kognitif behavioral maupun teknik *assertive training* secara terpisah, namun studi yang mengintegrasikan kedua metode tersebut

untuk meningkatkan *self efficacy* akademik pada siswa SMP masih terbatas. Penelitian (Prahitna & Atrup, 2025), menerapkan CBT pada siswa SMP dengan fokus pada reduksi pikiran negatif, penurunan tingkat stres, peningkatan regulasi emosi, atau peningkatan harga diri, sedangkan penelitian ini menerapkan konseling kognitif behavioral serta mengkombinasikan dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan *self efficacy* akademik. Selanjutnya penelitian (Fitriya et al., 2026), mengintegrasikan CBT dan *assertive training*, namun intervensi tersebut difokuskan pada penanganan *toxic friendship*, sedangkan penelitian ini berfokus pada *self efficacy* akademik. Selanjutnya penelitian (J. Harahap & Darmayanti, 2025), menerapkan *assertive training* tanpa integrasi CBT dalam meningkatkan perilaku asertif. Oleh karena itu, peneliti ingin menguji efektivitas Konseling Kognitif Behavioral teknik *Assertive Training* di SMP Negeri 2 Singaraja. "Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Efektivitas Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Akademik Siswa Di SMP Negeri 2 Singaraja”**”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, terdapat beberapa identifikasi masalah yang akan dipergunakan sebagai bahan penelitian ini yakni sebagai berikut:

1. Kurangnya kepercayaan dan keyakinan diri siswa akan kemampuan akademiknya, sehingga hal tersebut menyebabkan siswa cenderung melakukan aktivitas mencontek dan menunda-nunda hingga menghindari untuk menyelesaikan tugas-tugas yang tergolong rumit.
2. Kurangnya partisipasi aktif siswa selama proses pembelajaran berlangsung, seperti dengan adanya keraguan pada saat maju kedepan kelas untuk menjawab

soal yang diberikan guru atau mempresentasikan tugas yang ada serta tidak yakin ketika harus mengemukakan pendapat, siswa menunjukkan sikap diam atau menolak kesempatan tersebut

3. Keyakinan diri dan kesiapan yang kurang dalam mengikuti ujian
4. Ketika siswa dihadapkan tugas dengan tingkat kesulitan yang cukup tinggi, siswa cenderung menghindari pengerjaan atau bahkan tidak mengerjakannya sama sekali, hal tersebut menunjukkan kurangnya keyakinan bahwa mereka mampu menyelesaikan tugas tersebut dengan baik
5. Layanan konseling saat ini lebih banyak dilaksanakan dalam bentuk klasikal, yang memungkinkan penyampaian materi secara luas, namun masih terdapat peluang untuk mengembangkan layanan yang lebih berfokus pada kebutuhan individu siswa secara mendalam.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan adanya identifikasi permasalahan yang telah ditetapkan, maka dalam penelitian ini diperlukan adanya suatu pembatasan masalah, agar penelitian ini berfokus pada permasalahan yang akan dikaji secara mendalam. Adapun pembatasan masalah pada penelitian ini yakni “Efektivitas Konseling Kognitif-Behavioral Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Akademik Siswa Di SMP Negeri 2 Singaraja”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang ditemukan, maka penelitian ini merumuskan masalah sebagai berikut : Apakah Konseling Kognitif-Behavioral

Teknik *Assertive Training* efektif untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Akademik Siswa Di SMP Negeri 2 Singaraja?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yakni untuk menguji Efektivitas Konseling Kognitif-Behavioral Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Akademik Siswa Di SMP Negeri 2 Singaraja.

1.6 Manfaat Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis dan secara praktis. Adapun manfaat pada penelitian ini yakni sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat khususnya pada bidang bimbingan dan konseling sehingga mampu mengembangkan pengetahuan, wawasan dan kinerja guru bimbingan dan konseling. Serta penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peserta Didik

Dengan pemberian Konseling Kognitif-Behavioral Teknik *Assertive Training* diharapkan dapat membantu peserta didik untuk meningkatkan *self efficacy* akademik dalam dirinya.

b. Bagi Guru

Dengan adanya penelitian ini diharapkan guru Bimbingan dan Konseling dapat meningkatkan pengetahuan serta keterampilannya dalam bidang konseling dengan lebih memperhatikan apa yang menjadi hambatan yang dialami peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung.

c. Bagi Peneliti

Dengan adanya penelitian ini diharapkan peneliti mendapatkan pemahaman serta pengetahuan lebih dalam tentang bagaimana Konseling Kognitif-Behavioral Teknik *Assertive Training* dapat meningkatkan *Self Efficacy* akademik siswa.

