

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah hal yang terpenting dalam kehidupan seseorang, adanya perkembangan zaman di dunia ini menjadikan pendidikan juga terus berubah dengan signifikan sehingga banyak merubah pola pikir pendidik, dari pola pikir yang awam dan kaku menjadi lebih modern. Bimbingan konseling merupakan salah satu komponen yang penting dalam proses pendidikan.

Dalam mengatasi permasalahan-permasalahan yang terjadi di dunia pendidikan sudah semestinya berbagai pihak harus bekerja sama dalam menangannya. Salah satu permasalahan di dunia pendidikan terutama pada jenjang SMP adalah masalah kenakalan remaja, rasa ego siswa yang tinggi, sikap merasa diri paling baik dan benar paling tinggi, kurangnya rasa simpati dan empati siswa (Karyani, 2018). Hal ini mengingat pada jenjang SMP merupakan masa pubertas siswa, sehingga siswa ingin mengekspresikan dirinya sekehendak hatinya. Dalam menuntun siswa SMP agar bisa berperilaku dengan baik di sekolah, perlu adanya bantuan dari guru Bimbingan Konseling.

Kesuksesan individu tidak hanya di tentukan oleh kognitif tapi aspek afektif juga (Sumarni, 2019). Dengan kenyataan seperti itu sudah seharusnya kedua aspek tersebut dikembangkan secara seimbang. Salah satunya yaitu

dengan meningkatkan *self intraception* siswa. Permasalahan yang dialami oleh siswa di sekolah sering kali tidak dapat dihindari dan tidak boleh dibiarkan begitu saja, termasuk permasalahan siswa yang dengan lingkungan sosial.

Hasil pengamatan pada kelas VIII di SMP Negeri 3 Singaraja ditemukan peneliti dalam melakukan praktek di sekolah saat kegiatan internship yang di mulai pada bulan oktober, peneliti menjumpai beberapa siswa yang menunjukkan (1) ada 11% siswa yang mampu menganalisis motif dan perasaan orang lain, sebaliknya ada 20% siswa yang mengabaikan motif dan perasaan orang lain, (2) ditemukan 9% siswa yang mampu memperhatikan orang lain sebaliknya ditemukan 15% siswa tidak peduli terhadap orang lain, (3) Disamping itu di temukan 8% siswa yang mampu memahami bagaimana masalah yang dirasakan orang lain dan sebaliknya ditemukan 25% siswa yang menganggap masalah yang dirasakan orang lain tidak penting Data observasi disajikan pada *lampiran* .

Hasil wawancara menunjukan bahwa siswa (1) Ditemukan 15% siswa yang mampu menganalisis motif dan perasaan orang lain, sebaliknya ada 25% siswa yang mengabaikan motif dan perasaan orang lain, (2) ditemukan 10% siswa yang mampu memperhatikan orang lain sebaliknya ditemukan 20% siswa tidak peduli terhadap orang lain, (3) Disamping itu di temukan 11% siswa yang mampu memahami bagaimana masalah yang dirasakan orang lain dan sebaliknya ditemukan 25% siswa yang menganggap masalah yang

dirasakan orang lain tidak penting. Data hasil wawancara disajikan pada lampiran .

Dari pemantauan buku harian ditemukan bahwa siswa cenderung (1) Dijumpai 8% siswa yang mampu menganalisis motif dan perasaan orang lain, sebaliknya ada 20% siswa yang mengabaikan motif dan perasaan orang lain, (2) ditemukan 10% siswa yang mampu memperhatikan orang lain sebaliknya ditemukan 25% siswa tidak peduli terhadap orang lain, (3) Disamping itu di temukan 16% siswa yang mampu memahami bagaimana masalah yang dirasakan orang lain dan sebaliknya ditemukan 30% siswa yang menganggap masalah yang dirasakan orang lain tidak penting.

Hasil koreksi lembar jawaban kuesioner *self intraception* ditemukan pula ada 12% siswa yang mampu menganalisis motif dan perasaan orang lain, sebaliknya ada 23% siswa yang mengabaikan motif dan perasaan orang lain, dan ditemukan 7% siswa yang mampu memperhatikan orang lain sebaliknya ditemukan 15% siswa tidak peduli terhadap orang lain, disamping itu di temukan 9% siswa yang mampu memahami bagaimana masalah yang dirasakan orang lain dan sebaliknya ditemukan 25% siswa yang menganggap masalah yang dirasakan orang lain tidak penting.

Dari hasil catatan buku pribadi menunjukkan bahwa 16% siswa cenderung mampu menganalisis motif dan perasaan orang lain, sebaliknya ada 26% siswa yang mengabaikan motif dan perasaan orang lain, dan ditemukan 7% siswa yang mampu memperhatikan orang lain sebaliknya ditemukan 15% siswa tidak peduli terhadap orang lain, disamping itu di temukan 7% siswa

yang mampu memahami bagaimana masalah yang dirasakan orang lain dan sebaliknya ditemukan 24% siswa yang menganggap masalah yang dirasakan orang lain tidak penting.

Berdasarkan pemaparan data awal diatas dikatakan sebagai fenomena self intraception.

Intraception needs adalah kebutuhan untuk mengetahui keadaan perasaan dan alasan dari sikap/perilaku orang lain (Herlina, Euis Heryati, 2008). Definisi tersebut mengandung indikator yaitu : (1) mengetahui keadaan perasaan orang lain/ mampu mengerti bagaimana masalah yang dirasakan orang lain.

Intraception (Int) adalah empati, untuk menganalisis perasaan dan emosi seseorang (Ferrara, 1996). Definisi tersebut mengandung indikator yaitu : (1) menganalisis perasaan dan emosi seseorang.

Self intraception adalah kemampuan untuk campur tangan terhadap usaha orang lain meliputi menganalisis motif dan perasaan orang lain, memperhatikan orang lain, mengerti masalah apa yang dirasakan orang lain. Definisi menurut ahli tersebut mengandung 3 indikator, yaitu : (1) menganalisis motif dan perasaan orang lain, (2) memperhatikan orang lain, (3) mengerti masalah yang di rasakan orang lain (Dharsana, 2015).

Menurut pendapat ahli tersebut *Self Intraception* adalah sifat yang cenderung suka membantu orang lain, mempunyai rasa empati kepada sesama dan mampu memahami masalah apa yang dirasakan oleh orang lain. Berdasarkan

definisi tersebut, maka “*Self Intraception*” dalam hal ini mengandung 3 indikator yaitu: 1) Menganalisis motif dan perasaan orang lain. 2) memperhatikan orang lain. 3) Mengerti masalah apa yang orang lain rasakan. Berdasarkan definisi diatas peneliti memilih definisi self intraception dari ahli Dharsana yang berbunyi *Self Intraception* adalah kemampuan untuk campur tangan terhadap usaha orang lain meliputi menganalisis motif dan perasaan orang lain, memperhatikan orang lain, mengerti masalah apa yang dirasakan orang lain. Definisi tersebut diperkirakan mengandung indikator yaitu: 1) Menganalisis motif dan perasaan orang lain. 2) memperhatikan orang lain. 3) Mengerti masalah apa yang orang lain rasakan.

Menganalisis motif dan perasaan orang lain diartikan sebagai siswa yang memiliki *Self Intraception* tinggi yang biasanya tampak ketika siswa mampu mengerti perasaan atau keinginan teman.

Memperhatikan orang lain diartikan sebagai siswa yang memiliki *Self Intraception* tinggi yang dapat dilihat dari kegiatan atau aktivitas sehari-hari.

Mengerti masalah apa yang orang lain rasakan adalah keperibadian yang dimiliki oleh seseorang yang bisa dikatakan memiliki *Self Intraception* tinggi karena jika siswa empati terhadap apa yang dialami oleh orang lain, maka siswa itu memiliki empati.

Self Intraception dapat di intervensi melalui 2 pendekatan yaitu 1) Bimbingan Konseling, 2) Pelatihan dan Pendidikan. Peneliti memilih untuk mengatasi masalah tersebut dari pendekatan Bimbingan Konseling.

Jadi *self intraception* diintervensi dengan berbagai teori konseling. Konseling memiliki berbagai teori yaitu : (1) Teori Psikoanalisis (Sigmund Freud), (2) Teori Konseling Adlerian, (3) Teori Konseling Humanistik, (4) Teori Konseling Eksistensial, (5) Teori Konseling Behavioral, (6) Konseling Kognitif & Tingkah Laku-Kognitif/ Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) , (7) Reality Therapy (RT), (8) Cognitive Therapy (CT), (9) Cognitive Behavior Therapy (CBT), (10) Teori Gestalt Therapy, (11) Teori Trait And Factor, (12) Teori Client-Centered, (13) Teori Analisis Transaksional, (14) Teori Logo Konseling (Victor Frakl), (15) Teori Personologi (Murray), (16) Teori Pemilihan Jabatan (John L.Holland), (17) Teori Eklecticism, (18) Teori Pemilihan jabatan atau Karir Anne Roe, (19) Teori Trait and Factor, (20) Teori Perkembangan Karir dan Perkembangan Hidup (Super), (21) Teori Perkembangan Karier Ginzberg (Dharsana, 2017).

Dalam penelitian ini peneliti memilih teori konseling *Cognitive Behavior* untuk meningkatkan *self intraception*. Teori cognitive behavior merupakan pendekatan konseling yang dapat digunakan untuk membantu individu mengatasi permasalahan yang dialami dengan menyadari adanya hubungan antara pikiran, emosi, dan tingkah laku (Corey, 2016).

Dalam Teori *Cognitive Behavior* ada banyak teknik yang digunakan, di antaranya dapat digunakan dalam konteks terapi dan dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa teknik dalam teori Cognitive Behavior : (1) Teknik Asertif (2)

Teknik Restrukturisasi, (3) Teknik Relaksasi, (4) Teknik Latihan Keterampilan (Corey 2009).

Dari semua teknik dalam konseling *cognitive behavior* peneliti memilih menggunakan teknik yaitu Restrukturisasi Kognitif untuk mengintervensi indikator *self intraception*, karena memiliki syarat yaitu konsep, tahapan, proses, dan teknik untuk mengintervensi. Restrukturisasi kognitif adalah sebuah teknik konseling yang diberikan dengan cara memodifikasi pikiran individu dari pikiran yang irrasional ke pikiran yang lebih rasional dalam membantu individu untuk meningkatkan *self intraception* (Dharsana, 2014). Teknik restrukturisasi kognitif digunakan untuk menata kembali pikiran individu dari irrasional menjadi rasional, sehingga memunculkan perilaku yang lebih positif. Siswa yang memiliki *Self Intraception* rendah akan tidak peduli dengan masalah yang dialami oleh orang lain, ini mengakibatkan siswa memiliki sifat acuh tak acuh dan bisa mengakibatkan siswa dijauhi oleh lingkungan sosialnya. Saat sesi konseling menekankan pada siswa untuk tidak menghindari masalah melainkan memikirkan cara yang mampu dilakukan untuk menyelesaikan masalah (Diastuti et al., 2017), sehingga muncul rasa empati terhadap orang lain, peneliti pun menggunakan teknik tersebut karena dianggap cocok dalam mengintervensi *Self Intraception*.

Teori *cognitive behavior* ditemukan oleh Aaron T. Beck pada tahun 1946 Cognitive Behavior menganggap pemikiran terbentuk melalui rangkaian proses Stimulus- Kognisi- Respon (SKR), yang saling berkaitan (Noviandari & Kawakib, 2016). Dalam *cognitive behavior* terdapat beberapa teknik, salah

satunya teknik restrukturisasi kognitif. Restrukturisasi kognitif menggunakan konsep dasar respon perilaku dan emosi yang maladaptif dan dipengaruhi oleh persepsi konseli (Rahmi, 2015).

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis mengidentifikasi beberapa masalah yang akan dijadikan bahan penelitian selanjutnya.

- 1.2.1 Dari hasil observasi 50 % dari 58 siswa yang menunjukkan ciri-ciri tidak mampu mengerti masalah apa yang dirasakan orang lain, tidak mampu mengerti maksud, tujuan dan perasaan orang lain, dan tidak mampu memperhatikan orang lain yang mengidentifikasikan *self intraception* rendah.
- 1.2.2 Perlu diuji apakah konseling *cognitive behavior* efektif untuk meningkatkan *self intraception*.

1.3 Pembatasan Masalah

Agar penelitian dapat dilakukan dengan fokus dan terarah, maka penulis merasa bahwa perlu dilakukan pembatasan masalah. Sehingga permasalahan penelitian yang diangkat dapat dibatasi variabelnya. Penelitian ini hanya terbatas pada “Efektivitas pelaksanaan Konseling *Cognitive-Behavior* untuk meningkatkan *self intraception* siswa.

1.4 Rumusan Masalah

- 1.4.1 Apakah Konseling *Cognitive Behavior* dengan teknik Restrukturisasi Kognitif efektif meningkatkan *self intraception* siswa kelas VIII di SMP N 3 Singaraja?
- 1.4.2 Apakah terdapat perbedaan *Self Intraception* siswa kelas VIII di SMP Negeri 3 Singaraja antara sebelum dengan sesudah diberikan konseling *Cognitive Behavior* dengan teknik Restrukturisasi Kognitif?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan dengan permasalahan yang telah dirumuskan, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.5.1 Mengetahui keefektivan konseling *Cognitive Behavior* dengan teknik Restrukturisasi Kognitif untuk meningkatkan *self intraception* siswa di SMP N 3 Singaraja.
- 1.5.2 Mengetahui perbedaan *Self Intraception* siswa kelas VIII di SMP Negeri 3 Singaraja antara sebelum dengan sesudah diberikan konseling *cognitive behavior* dengan teknik Restrukturisasi Kognitif

1.6 Manfaat Hasil Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan dan memperkaya teori dalam dunia pendidikan, terutama dalam pemanfaatan model konseling *Cognitive Behavior*. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan rangsangan bagi peneliti lain untuk meneliti lebih jauh dan mendalam terutama mengenai permasalahan-permasalahan yang belum dibahas pada penelitian ini. Dan diharapkan penelitian ini menjadi bentuk dokumen pendidikan yang relevan sebagai acuan materi dan strategi layanan konseling yang inovatif dalam membantu perkembangan siswa.

1.6.2 Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi siswa

Siswa sebagai subyek penelitian, sedikit tidaknya diharapkan mendapat pengaruh meningkatkan sifat empati terhadap orang lain, sehingga akan memunculkan perilaku dan kebiasaan untuk peduli terhadap orang lain dan mencapai hasil yang diinginkannya dengan menerapkan konseling *cognitive-behavior*.

b. Manfaat bagi guru BK

Manfaat bagi guru BK adalah sebagai landasan untuk mengetahui penyebab serta mengidentifikasi siswa yang memiliki perilaku *Self Intraception* rendah. Serta memberikan pengalaman dalam penggunaan konseling *Cognitive Behavior* dalam membantu meningkatkan *self intraception* siswa

