

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan memegang peranan penting untuk proses seseorang dalam memperoleh ilmu sehingga individu dapat membentuk dirinya serta mengetahui sejauh mana kemampuan yang telah dimilikinya. Pendidikan merupakan suatu hal yang penting bagi kehidupan manusia. “Pendidikan memiliki peran vital dalam mengubah orang dari tidak tahu menjadi tahu serta meningkatkan pemahaman mereka. Pendidikan adalah elemen penting dalam kehidupan yang memberikan pengetahuan dan pemahaman yang lebih baik” (Santrock, 2009). Untuk mencapai tujuan pendidikan dan membantu individu mengatasi masalah selama proses pembelajaran, penting untuk melaksanakan pendidikan dengan efektif dan tepat.

Sekolah memegang peran yang krusial dalam menentukan keberhasilan siswa dengan menyediakan informasi dan kesempatan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa melalui berbagai kegiatan. “Sekolah, sebagai lembaga pendidikan formal, memiliki peran dan tujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik sehingga mereka menjadi individu yang berilmu, kreatif, dan mandiri” (Djamarah, 2011).

Di dalam pendidikan formal terjadi sebuah proses belajar. Pembelajaran terletak pada kewajiban utama, karena setiap siswa yang berada di lingkungan sekolah pasti terlibat dalam proses belajar. “Karena belajar merupakan proses mendapatkan pengalaman baru dan menghasilkan perubahan dalam tingkah laku” (Milfayetty, S., dkk, 2018). Adapun perubahan tersebut biasanya dalam bentuk pengetahuan, keterampilan maupun nilai-nilai dan sikap sebagai bagian kehidupan

siswa (Sudjana, dkk., 2021). Semakin banyak yang diperoleh dalam proses belajar berlangsung maka semakin banyak pula perubahan yang terjadi. Muara akhir dari belajar yakni siswa mencapai perkembangannya yang optimal seperti memperoleh pendidikan serta prestasi yang sejalan dengan kemampuan, bakat, dan minat yang dimilikinya. Namun kenyataannya sering sekali dijumpai tidak berkembangnya secara optimal perkembangan yang dialami siswa. Sehingga tidak dipungkiri lagi ketika proses belajar berlangsung muncul berbagai masalah siswa dan beberapa tantangan, termasuk rendahnya pencapaian nilai, kurangnya motivasi untuk menghadiri kelas, dan rendahnya minat dalam mengikuti proses pembelajaran.

Salah satu penyebab masalah tersebut yaitu ketidakpercayaan diri siswa dalam mengikuti proses pembelajaran dan melaksanakan berbagai aktivitas yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas-tugas tertentu dapat menjadi kendala. Untuk mencapai perubahan dalam proses pembelajaran, perlu dilibatkan upaya untuk meningkatkan tingkat kepercayaan diri siswa, sehingga mereka dapat lebih aktif dan efektif dalam menghadapi tugas-tugas yang dihadapi, diperlukan usaha yang difokuskan pada suatu tujuan dengan mempertimbangkan berbagai faktor yang memengaruhi. “Siswa tidak hanya mengalami kegagalan dalam belajar karena kecerdasan intelektual mereka, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lainnya. Salah satu faktor yang signifikan adalah keberanian dan keyakinan diri siswa terhadap kemampuan mereka, yang sering disebut sebagai *self-efficacy*” (Nur’ani, Dkk. 2018).

Bandura (1997) mengemukakan “*Self-efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisir dan menjalankan serangkaian

tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu tugas khusus”. Keyakinan ini tidak tergantung pada jenis keterampilan atau keahlian tertentu yang dimiliki oleh seseorang, melainkan berkaitan dengan keyakinan mereka terhadap upaya yang akan mereka lakukan dalam menyelesaikan suatu tugas dan sejauh mana mereka akan tetap berkomitmen terhadap tugas tersebut.

Rendahnya *self efficacy* siswa dalam pembelajaran bisa disebabkan oleh faktor-faktor seperti lingkungan yang tidak mendukung, pengucilan atau penghinaan dari teman sebaya, serta pengalaman trauma kegagalan di masa lalu (Bekti, Dkk. 2012). Anak-anak dapat mengalami pembatasan dan kurangnya perhatian serta penghargaan dari orang tua mereka, yang dapat memengaruhi perkembangannya. *Self-efficacy* penting dalam konteks pembelajaran, tujuan utamanya adalah memungkinkan siswa mencapai aktualisasi diri, yaitu kemampuan untuk menemukan dan mengembangkan potensi yang dimiliki.

Self-efficacy adalah faktor kunci dalam pengembangan potensi individu. Dengan memiliki keyakinan diri yang kuat, seseorang dapat mengoptimalkan pengembangan potensinya. Namun, jika seseorang memiliki *self-efficacy* rendah, mereka cenderung menarik diri, mudah merasa frustrasi saat menghadapi kesulitan, merasa canggung dalam berinteraksi dengan orang lain, dan sulit menerima realitas tentang diri mereka sendiri. “*Self efficacy* yang tinggi pada siswa dapat meningkatkan prestasi dan hasil belajar. Siswa yang kurang percaya diri cenderung pasif dalam pembelajaran dan tidak bersaing di kelas, meskipun mereka memiliki potensi yang bisa dikembangkan untuk mencapai tujuan mereka” (Rohimah, 2014).

Self-efficacy memiliki pengaruh besar pada kemampuan siswa dalam menghadapi tugas yang sulit. Siswa dengan *self-efficacy* tinggi yakin bahwa mereka mampu menyelesaikan tugas-tugas akademik dengan baik yang berdampak pada pencapaiannya, sedangkan siswa yang memiliki *self-efficacy* rendah cenderung menghindari pelajaran yang tidak disukai, dan mereka lebih rentan untuk menyerah dengan mudah. Hal ini dapat berdampak negatif pada hasil belajar dan prestasi akademik mereka. Sulit bersemangat kembali setelah mengalami kegagalan, dan prestasi akademik mereka menjadi rendah (Nobelina & Alfi, 2011).

Adapun wawancara yang dilakukan kepada guru BK di sekolah SMA Negeri 10 Medan mengatakan bahwa terdapat siswa yang mengalami masalah *self-efficacy* rendah dalam proses belajar menunjukkan beberapa indikator, seperti rendahnya pencapaian nilai, kecenderungan untuk enggan hadir saat pelajaran, kurangnya motivasi untuk mengikuti pembelajaran, dan keterlibatan rendah siswa dalam kegiatan belajar dan kurangnya kemampuan siswa dalam memenuhi tuntutan guru seperti mengerjakan tugas, menanggapi materi yang dibahas dan mengerjakan ujian dengan baik. Begitu juga wawancara yang dilakukan kepada salah satu guru wali kelas yaitu kelas X IPA 4 memaparkan bahwa terdapat sekitar 2 siswa yang memiliki keyakinan rendah terhadap kemampuan dirinya untuk dapat memenuhi tuntutan dalam belajar, kurang serius dalam menghadapi pembelajaran, dan kurang meminati pelajaran tertentu, contohnya pelajaran matematika dan fisika. Salah satu hal yang bisa dilakukan guru wali kelas ketika terdapat siswa yang mengalami masalah tersebut adalah memberikan motivasi kepada siswa tersebut.

Untuk memperkuat dan mengetahui bahwa terdapat siswa yang memiliki *self efficacy* rendah, maka peneliti menyebarkan AUM Umum. Adapun hasil dari alat ungkap masalah (AUM) yang diberikan kepada siswa kelas X IPA 4 dalam bidang belajar diperoleh hasil sebanyak 10 siswa (29%) yang kurang serius menghadapi sesuatu, enam siswa (sekitar 18%) cenderung mengalami kegagalan berulang dan mudah kehilangan semangat. Sebanyak 62% siswa menunjukkan kurangnya minat dalam pelajaran, jurusan, atau program yang mereka ikuti. Selain itu, mereka juga merasa khawatir bahwa mereka tidak akan mampu bersaing secara efektif untuk melanjutkan pendidikan setelah menyelesaikan sekolah. (59%) cemas dan khawatir terhadap sesuatu yang belum pasti, dan (50%) memiliki rendah diri atau percaya diri.

Salah satu penyebab masalah ini terjadi dikarenakan siswa merasa kurang mampu mengikuti proses belajar yang sedang berlangsung. Selain itu karena rendahnya keyakinan siswa pada kemampuan dirinya untuk dapat memenuhi tuntutan dalam belajar. Keyakinan pada kemampuan dalam memenuhi sesuatu atau tuntutan selama belajar disebut *self efficacy*. *Self efficacy* merupakan evaluasi diri dalam menilai kemampuan dan kompetensi pribadinya untuk berhasil dalam suatu tugas atau pekerjaan. Sehingga efikasi diri merupakan keyakinan dan kemampuan seseorang agar bisa sukses dan termotivasi dalam mengerjakan tugas yang dimiliki (Dena, 2020). Sehingga jika siswa tidak memiliki efikasi diri yang baik siswa tidak dapat mengalami perkembangan yang optimal hal inilah yang menyebabkan siswa memiliki suatu permasalahan dalam kehidupannya khususnya dalam proses belajarnya.

Setiap peserta didik memiliki perbedaan dalam kecerdasan, bakat, minat, kepribadian, kondisi fisik, latar belakang keluarga, dan pengalaman belajar setiap individu menunjukkan adanya kebutuhan pengembangan yang unik dan optimal. Kebutuhan ini dapat dipenuhi melalui layanan bimbingan dan konseling, yang melibatkan kegiatan pencegahan, perbaikan, penyembuhan, pemeliharaan, dan pengembangan. Di lingkungan sekolah, layanan bimbingan dan konseling memiliki tujuan untuk memfasilitasi perkembangan peserta didik atau konseli. Layanan tersebut membantu mereka mengaktualisasikan potensi mereka dan mencapai perkembangan optimal sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan masing-masing individu. Layanan merujuk pada usaha untuk memperlancar perkembangan peserta didik atau konseli, mengingat setiap individu memiliki potensi tumbuh dan berkembang menuju kemandirian yang optimal.

Oleh karena itu diperlukannya bantuan yang dapat membantu menyelesaikan serta mengentaskan permasalahan yang dimiliki oleh siswa tersebut khususnya dalam meningkatkan *self efficacy* yang dimiliki siswa. Dalam mencapai tujuan pendidikan serta menyokong siswa dalam mengatasi masalah yang dihadapinya di sekolah, diperlukanlah peran guru BK atau konselor dalam mengentaskan permasalahan siswa melalui kegiatan pelaksanaan layanan bimbingan konseling. Adapun layanan bimbingan konseling yang dapat diberikan dalam mengentaskan permasalahan penelitian ini yakni menggunakan layanan konseling individual.

Tohirin (2008) mengartikan konseling individual merupakan proses dimana seorang konselor memberikan bantuan dan dukungan kepada seorang klien dalam mencapai tujuan yang berkaitan dengan masalahnya dan membantu klien dalam

pengembangan diri sehingga mereka mampu beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial secara normal. Tujuan dari layanan konseling individual adalah membantu peserta didik merumuskan ulang masalahnya, meningkatkan kesadaran terhadap kehidupannya, dan mengurangi penilaian negatif terhadap diri sendiri sehingga siswa mampu mengenali dan memotivasi dirinya sendiri (Warjono, dkk 2020).

Dalam hal ini juga layanan konseling individual dilaksanakan untuk mengungkapkan dan mendiskusikan berbagai aspek mengenai masalah yang dihadapi oleh konseli. Untuk mengefesiensikan penerapan layanan konseling individual, diterapkan pula teknik kursi kosong. Menurut teori Gestalt, manusia dipandang memiliki kemampuan untuk menjadi suatu individu yang memiliki kemampuan untuk mengelola dirinya sendiri dengan tujuan mengembangkan diri menuju kedewasaan dan bertanggung jawab terhadap dirinya. Gestalt mengembangkan teorinya dalam konseling teknik kursi kosong.

Asumsi dasar konseling Gestalt adalah bahwa individu memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah hidupnya sendiri dengan cara yang efektif. Teknik kursi kosong dilakukan dengan cara siswa yang dapat membuat penafsiran, pernyataan, dan makna sendiri terhadap pengalaman mereka (Suryaman, 2017).

Teori Gestalt meyakini bahwa manusia memiliki potensi untuk tumbuh dan berkembang, serta memiliki kemampuan untuk mengambil kendali atas hidupnya sendiri. Pendekatan konseling Gestalt bertujuan membantu siswa menggali potensi diri, mencapai kedewasaan, dan bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri. Teknik kursi kosong dimulai dengan konselor yang sejak awal sesi

konseling, mengarahkan tujuan untuk membantu siswa mencapai kedewasaan dan mengatasi hambatan-hambatan yang menghalangi mereka untuk mandiri. Dalam konteks ini, peran konselor adalah membimbing siswa melalui proses transisi dari ketergantungan pada faktor eksternal menuju kekuatan internal mereka sendiri (Safaria, 2004).

Teknik kursi kosong adalah metode bermain peran, klien memainkan peran ganda di mana mereka tidak hanya memerankan diri mereka sendiri, tetapi juga mengambil peran sebagai orang lain atau beberapa aspek dari kepribadian mereka. Selain itu, mereka mungkin berdialog dengan diri mereka yang dibayangkan melalui kursi kosong (Chaedar, 2019). Pendekatan ini dianggap efektif dalam memberikan pemahaman kepada siswa, memungkinkan mereka untuk mengambil keputusan setelah mempertimbangkan peran yang telah mereka mainkan sesuai dengan identitas mereka. Adapun kelebihan teknik ini siswa dapat dengan bebas untuk mengambil keputusan serta berekspresi untuk membangkitkan gairah serta optimis pada dirinya untuk memotivasi dirinya.

Penelitian yang dilakukan oleh Chaidar (2019) memberikan kesimpulan bahwa penerapan teknik kursi kosong dapat meningkatkan *self-efficacy* pada siswa dengan kategori positif dan tinggi. Dalam konteks teknik kursi kosong yang dijelaskan, konselor menggunakan dua kursi. Awalnya, konseli memerankan peran sebagai *topdog* (posisi yang seharusnya diambil). Setelah itu, konselor meminta konseli untuk berpindah ke kursi lain dan mengambil peran sebagai *underdog* (seperti yang diinginkan). Selanjutnya, konseli diminta untuk berargumentasi hingga mencapai tujuan di mana ia mencapai integrasi antara posisi yang seharusnya (*topdog*) dan posisi yang diinginkan (*underdog*). Temuan

ini menunjukkan bahwa teknik kursi kosong dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam meningkatkan *self-efficacy* siswa. Melalui teknik ini, proses introspeksi menjadi nyata, dan konseli dapat merasakan konflik yang dialaminya dengan lebih mendalam. Melalui penerimaan dan integrasi antara kedua peran yang dimainkan oleh konseli, konflik tersebut dapat diatasi. Pendekatan ini juga memberikan kesempatan bagi konseli untuk menggali dan merasakan secara mendalam perasaannya terkait konflik emosional yang sedang dihadapi, dengan pengalaman yang penuh dan menyeluruh.

Sebagaimana permasalahan dari latar belakang tersebut, sehingga judul penelitian ini ialah **“Efektivitas Layanan Konseling Individual Menggunakan Teknik Kursi Kosong Dalam Meningkatkan *Self Efficacy* Pada Siswa Kelas X IPA 4 di SMA Negeri 10 Medan T.A 2023/2024”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Sebagaimana penjabaran di atas, sehingga dapat di identifikasikan masalah di antaranya:

1. Kurangnya motivasi diri pada siswa.
2. Kurangnya keyakinan siswa terhadap kemampuan yang dimiliki.
3. Rendahnya keinginan dan kemauan siswa dalam mengikuti pembelajaran.
4. Kurangnya kemampuan siswa dalam memenuhi kewajibannya dalam belajar.

1.3 Batasan Masalah

Sebagaimana pernyataan di atas, agar penelitian ini bisa sesuai dengan tujuan dan berfokus pada sasarannya sehingga peneliti memberikan batasan

permasalahan yang akan dikaji yakni "Efektivitas Layanan Konseling Individu dengan Penerapan Teknik Kursi Kosong untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* pada Siswa Kelas X IPA 4 di SMA Negeri 10 Medan T.A 2023/2024".

1.4 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : “Adakah Layanan Konseling Individual Menggunakan Teknik Kursi Kosong Efektif Dalam Meningkatkan *Self Efficacy* Pada Siswa Kelas X IPA 4 di SMA Negeri 10 Medan T.A 2023/2024?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Sebagaimana rumusan masalah tersebut, sehingga tujuan penelitian ini yaitu: “untuk mengetahui Keefektivan Layanan Konseling Individual Menggunakan Teknik Kursi Kosong Dalam Meningkatkan *Self Efficacy* Pada Siswa Kelas X IPA 4 di SMA Negeri 10 Medan T.A 2023/2024”.

1.6 Manfaat Penelitian

Diharapkan hasil penelitian ini mampu memberi manfaat untuk berbagai pihak, adapun manfaat yang didapat hendaknya dapat memberikan masukan bagi berbagai pihak yakni :

a. Manfaat Teoritis

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan dalam bidang pendidikan, khususnya di bidang bimbingan dan konseling yang berkaitan dengan konseling individual teknik kursi kosong.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi dan referensi serta khasanah keilmuan dalam bidang bimbingan konseling yang berkaitan

dengan konseling individual teknik kursi kosong dalam meningkatkan *self efficacy* siswa di sekolah.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi sekolah, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang baik bagi sekolah yang bersangkutan dan dapat dimanfaatkan sebagai refrensi dalam mengatasi permasalahan *self efficacy* dalam belajar
2. Bagi guru BK, sebagai bahan informasi dalam menyelesaikan masalah siswa berkenaan dengan proses belajar mengajar dan sebagai acuan untuk dalam pemberian layanan dalam BK bagi peserta didik agar mampu meningkatkan *self efficacy* dalam belajar.
3. Bagi siswa, supaya mampu menumbuhkan sikap *self efficacy* siswa dalam kegiatan pembelajaran, dan siswa yang sudah mempunyai sikap *self efficacy* hendaknya lebih baik lagi.