

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting bagi kehidupan manusia dari seluruh kalangan usia (Alpian et al., 2019). Maka pendidikan dapat menjadi pendorong dalam meningkatkan kualitas manusia, baik dari kompetensi kognitif, afektif, maupun psikomotor. Ini berarti bahwa kualitas masa depan bangsa bergantung pada kualitas pendidikan, sehingga pendidikan menjadi sebuah kepedulian bagi semua komponen bangsa. Saat ini, pendidikan di seluruh negara sedang berada dalam masa berkembang (Munirah, 2015), yang mana Indonesia termasuk kedalam salah satu negara yang berkembang, maka pendidikan Indonesia sangat berperan penting sebagai penyumbang terbesar dalam mempersiapkan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas. Begitu pentingnya pendidikan, Negara Indonesia mengatur secara khusus perihal pendidikan yang termuat dalam Undang-Undang Sisdiknas No 20 tahun 2003. Pada Undang-Undang tersebut diamanatkan konsepsi pendidikan yang harus dan hendak dituju oleh pemerintah dan warga bangsa. Oleh karena itu, makna pendidikan yang tertuang dalam Undang-Undang Sisdiknas tersebut adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Kualitas dari pendidikan di Indonesia pada akhir-akhir ini sangat memprihatinkan. Hal ini disebabkan oleh adanya beberapa masalah dalam sistem pendidikan Indonesia yang mengakibatkan rendahnya kualitas

pendidikan di Indonesia. Terdapat penelitian yang menyatakan bahwa saat ini kualitas pendidikan di Indonesia dalam kondisi masih sangat memprihatinkan (Fitri, 2021). Ini dibuktikan bahwa indeks pengembangan manusia Indonesia makin menurun. Kondisi yang kita rasakan sekarang termasuk pada ketertinggalan didalam mutu pendidikan. Disamping itu, mutu pendidikan ini tidak hanya berputar pada kualitas pendidikan melainkan kesadaran siswa juga menjadi faktor penting penunjang kemajuan pendidikan. Saat ini banyak sekali siswa yang masih belum kooperatif dalam menjalankan perannya sebagai peserta didik seperti sering membolos, terlambat, dan tidak memperhatikan pelajaran sehingga menciptakan fenomena prestasi belajar yang rendah.

Salah satu penyebab dari prestasi belajar yang rendah ialah kurangnya determinasi diri. Hal ini diperkuat oleh penelitian Utami (2020:81) yang menyatakan siswa kurang memiliki kesadaran dan tanggung jawab dalam kegiatan belajar. Seperti yang dikemukakan oleh Deci, 1991 bahwa siswa remaja yang memiliki determinasi diri rendah akan menunjukkan perilaku seperti membolos, jenuh dalam belajar, malas mengerjakan tugas, kurang motivasi, merasa tidak berdaya, memanjakan diri sendiri, sering berpikir negatif dan bergantung pada orang lain serta kurangnya motivasi diri.

Fenomena rendahnya determinasi diri juga terjadi pada siswa kelas VIII SMP PGRI 1 Buduran. Peneliti melakukan wawancara dan observasi dan menemukan bahwa siswa yang mengalami rendahnya determinasi diri ini ditandai dengan perilaku yang suka berdiam diri tanpa melakukan apapun, ragu akan kemampuan yang dimiliki, tidak mampu menentukan keputusan secara mandiri. Setelah adanya tindak lanjut ditemukan fakta bahwa penyebab dari siswa yang mengalami determinasi diri rendah ialah karena mendapatkan respon yang negatif yang membuat munculnya pikiran negatif dalam diri.

Fenomena diatas juga didukung pada fenomena dalam penelitian Utari, Kustati dan Zeky (2020:81) yakni banyak siswa yang mengalami

masalah yang berkaitan dengan rendahnya determinasi diri siswa dalam belajar ialah dengan menunjukkan kurangnya kesadaran dan tanggung jawab dalam kegiatan belajar. Misal, tidak serius dalam proses pembelajaran, saat ujian berlangsung memainkan hp dibelakang, datang terlambat, sering membolos sekolah, diberi tugas oleh guru yang berhalangan hadir lebih memilih untuk keluar kelas dan duduk dikantin dibanding mengerjakan tugas.

Fenomena kedua dalam penelitian (Pratiwi & Laksmiwati, 2016) bahwa ketika presentasi dikelas siswa cenderung pasif, tidak yakin dengan kemampuannya ketika mengerjakan tugas, selain itu juga tidak yakin dalam pemilihan jurusan, sehingga menggantungkan diri kepada teman disekitarnya dalam mengambil keputusan pada pemilihan kegiatan yang ingin dilakukan.

Fenomena ketiga, yang ditemukan dalam penelitian (Nilamsari et al., 2020) pada kelas XI SMK As-Saabiq yakni berdasarkan pada hasil wawancara diketahui bahwa sebanyak 60% siswa melakukan kegiatan akademik yang disebabkan adanya dorongan dari luar dirinya, seperti orang tua, adanya suatu penghargaan atau hukuman, cemas atau sekedar mempertahankan integritas diri, 20% siswa lainnya termotivasi secara intrinsik, yakni dengan sadar bahwa proses akademik merupakan suatu nilai yang harus dicapai. Sedangkan 20% siswa yaitu siswa yang tidak mengikuti kegiatan akademik, misal tidur dikelas, terlambat, tidak memperhatikan mata pelajaran. Sehingga, berdasarkan hasil wawancara yang telah dipaparkan, dapat diketahui bahwa permasalahan yang muncul diakibatkan oleh rendahnya determinasi diri, ditunjukkan seperti siswa kurang bertanggung jawab pada tugas, siswa kurang menyadari tujuan yang harus dicapai, siswa kurang memiliki usaha dalam mencapai tujuannya, siswa kurang memiliki motivasi pada pencapaian prestasi, belum mandiri dalam pengambilan keputusan dan belum mampu bekerja sama dengan lingkungan sekitar.

Pernyataan diatas didukung dengan fenomena yang menunjukkan bahwa determinasi diri yang rendah dapat mempengaruhi proses pembelajaran

siswa dengan persentase capaian determinasi diri yang terdiri dari indikator otonomi sebesar 71,78%, indikator kompetensi sebesar 73,56%, serta indikator keterkaitan sebesar 81,58%. Dengan rata-rata skor total determinasi diri siswa sebesar 45,74 termasuk dalam kategori tinggi, selanjutnya temua per-indikator menunjukkan bahwa indikator keterkaitan sebesar 19,58 termasuk dalam kategori sangat tinggi. Selanjutnya, skor rata-rata indikator kompetensi siswa sebesar 13,24 termasuk kategori sedang. Terakhir, skor rata-rata indikator otonomi sebesar 12,92 termasuk kategori sedang.

Maka, fenomena yang telah disebutkan sesuai dengan pernyataan bahwa determinasi diri dipengaruhi oleh adanya dukungan otonom. Hal ini sejalan dengan pendapat (Gagne, 2003) bahwa sejumlah besar penelitian mengonfirmasi pentingnya dukungan otonomi dalam menunjukkan hasil yang positif dari individu. Dukungan otonomi telah terbukti mengarah pada keterlibatan yang lebih besar dalam aktivitas yang awalnya tidak menarik dan meningkatkan perasaan positif. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk memenuhi otonomi dan kompetensi agar capaian determinasi diri dapat lebih optimal (Gagne, 2003). Konteks yang dideskripsikan (Gagne, 2003) bahwa dukungan otonomi dicirikan dengan memberikan pilihan dan dorongan kepada orang untuk melahirkan inisiatif pribadi (*autonomy*) dan juga mendukung kompetensi (*competence*) seseorang dalam menjalin keterkaitan. Orang yang mendukung otonomi akan memberikan alasan yang baik untuk meminta seseorang terlibat dalam suatu aktifitas, memberikan pilihan, dan mendorong pengambilan inisiatif serta menunjukkan kepercayaan diri (Gagne, 2003).

Determinasi diri (*Self Determination*) merupakan kemampuan seseorang untuk memilih dan menentukan tindakan yang ingin dicapai (Deci & Ryan, 1985). Ini berarti, bahwa kepuasan akan kebutuhan dasar dalam determinasi diri difasilitasi oleh motivasi otonom yang dapat melahirkan kesejahteraan psikologis pada diri seseorang. Orientasi dari motivasi otonom

mengacu pada kecenderungan untuk mengatur suatu perilaku atas dasar kepentingan, nilai-nilai, dan dukungan secara interpersonal (Deci & Ryan, 2017). Motivasi otonom meliputi motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik yang terinternalisasi dengan baik. Sebab, jika siswa memiliki motivasi secara intrinsik, maka mereka dapat dengan bebas memilih untuk berpartisipasi dalam suatu kegiatan karena memandang hal tersebut menarik, berguna, atau menyenangkan menuntaskan, sehingga mereka mampu beraktivitas dalam kegiatan akademik dengan mandiri, berkompetensi dan memenuhi tugas serta kewajibannya sebagai seorang pelajar. Sedangkan, siswa yang memiliki motivasi ekstrinsik yang diinternalisasi mengacu pada jenis orientasi motivasi yang tidak diatur oleh kehendak pribadi, melainkan dikendalikan oleh faktor-faktor dari luar, maka dapat menjadikan siswa terkekang sehingga berdampak pada penurunan motivasi akademik, prestasi akademik, kemampuan intelektual dan lain sebagainya (Munoz & Ramirez, 2015).

Determinasi diri sendiri merupakan kapasitas seseorang untuk memilih dan memiliki beberapa pilihan untuk menentukan suatu tindakan atau dikatakan kebulatan tekad seseorang atau ketetapan hati seseorang pada suatu tujuan yang hendak dicapainya, sehingga kognitif memiliki peranan penting dalam meningkatkan determinasi diri (Mamahit, 2014). Perkembangan kognitif yang baik akan membawa seseorang dalam sebuah penentuan pilihan menjadi semakin positif. Sehingga, determinasi diri dapat dioptimalkan dengan meningkatkan kapasitas diri untuk berpikir otonom (penggunaan fungsi kognitif) dan tindakan dengan meningkatkan kesempatan yang tersedia bagi mereka untuk pilihan dan tindakan yang efektif (Ackerman, 2006). Maka salah satu upaya untuk meningkatkan determinasi diri ialah dengan mengoptimalkan fungsi kognitif agar siswa dapat mengasah kemampuan berpikir dan kapasitas diri yang dimiliki, sehingga mampu mendorong siswa dalam memilih serta bertindak.

Diperkuat dengan pernyataan mengenai determinasi diri merupakan kemampuan manusia untuk menuju kebebasan diri yang bertanggung jawab (Ackerman, 2006). Untuk mencapai kebebasan tersebut terkadang individu harus memiliki kemampuan dalam memilih tindakan yang dilakukan, sedangkan pada pribadi dengan determinasi diri yang rendah cenderung ragu akan keyakinan bahwa mereka dapat melewati atau mengerjakannya. Hal ini sesuai dengan penelitian yang ditemukan yakni siswa yang memiliki keraguan pengambilan keputusan dengan klasifikasi tinggi disebabkan oleh dominasi pemikiran dan perasaan negatif dalam tingkah lakunya (Muwakhidah & Pravesti, 2017). Dapat disimpulkan, bahwa siswa dengan determinasi diri yang rendah biasanya memiliki keyakinan negatif yang dapat mengurangi tingkat percaya diri, sehingga ia akan mengalami hambatan dalam mencapai keberhasilan yang berupa kemunduran akademik (membolos, malas mengerjakan tugas, jenuh dalam belajar); keyakinan negatif terhadap dirinya (meragukan kemampuan yang dimiliki, kurang motivasi untuk mandiri, merasa tidak berdaya) dan rendahnya pendirian diri (memanjakan diri, bergantung pada orang lain). Hambatan tersebut merupakan permasalahan yang dapat terjadi pada siswa, sehingga harus mendapatkan penanganan.

Sesuai dengan tujuan pemberian layanan bimbingan dan konseling bahwa setiap individu (siswa) yang mengalami masalah nantinya dapat dibantu dalam menyelesaikan permasalahannya agar dapat mencapai tugas perkembangan yang maksimal sesuai dengan kapasitas dan potensinya. Oleh karena itu bimbingan dan konseling merupakan salah satu bentuk usaha dalam penanganan masalah siswa.

Maka, dalam menyelesaikan masalah tersebut ialah dengan menggunakan salah satunya ialah layanan konseling kelompok. Layanan konseling kelompok sendiri merupakan layanan bimbingan dan konseling berupa dinamika kelompok, sehingga setiap siswa akan memperoleh kesempatan untuk membahas dan menyelesaikan permasalahan yang

dialaminya (Prayitno, 2017). Melalui konseling kelompok ini siswa akan memperoleh bantuan dalam menyelesaikan masalah determinasi diri yang rendah bersama-sama. Disamping itu, konselor diharapkan memiliki wawasan yang mendalam akan teori yang dijadikan rujukan dalam pelaksanaan konseling kelompok. Pada penelitian ini peneliti menggunakan teori *cognitive behavior therapy* (CBT) dalam pelaksanaan konseling kelompok. Yang mana, konseling kelompok CBT akan mengenali keyakinan negatif yang menyebabkan munculnya perilaku maladaptif.

Konseling kelompok CBT sesuai dalam upaya meningkatkan determinasi diri siswa, Hal ini sejalan oleh penelitian terdahulu yang juga menyimpulkan bahwa intervensi dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* efektif membantu individu melakukan penilaian positif terhadap dirinya sehingga merasa bahwa ia mampu dan berharga dalam lingkungan sosialnya (Islamiah et al., 2015). Pernyataan yang telah dipaparkan sebelumnya selaras dengan penelitian yang terdahulu yaitu tujuan konseling CBT membantu siswa untuk melawan distorsi kognitif sehingga menciptakan keterampilan remaja untuk meningkatkan kemampuan merubah pikiran dan perilaku maladaptif menjadi adaptif (Lia et al., 2021).

Maka, keyakinan negatif yang dimiliki peserta didik akan diubah menjadi keyakinan positif, sehingga peserta didik dapat melakukan tindakan yang diinginkan. Ini berarti bahwa tindakan akan dipengaruhi oleh keyakinan yang kita tanamkan dalam diri. Hal ini juga diperkuat dengan pernyataan bahwa teori dan terapi kognitif menganggap kognisi sebagai kunci gangguan psikologis. Lebih jelasnya, kognisi didefinisikan sebagai fungsi yang melibatkan inferensi tentang pengalaman seseorang dan tentang terjadinya dan mengendalikan peristiwa di masa depan (Alford & Beck, 1997). Yang berarti kunci dari segala tindakan ialah berasal dari kognisi seseorang.

Penjelasan tersebut selaras dengan penelitian Hapsari yang menyatakan bahwa konseling CBT bertujuan untuk memecahkan masalah

tentang disfungsi emosi, perilaku dan kognitif melalui prosedur yang berorientasi pada tujuan dan mengubah status pikiran dan perasaan, individu dapat mengubah perilakunya dari negatif menjadi positif (Hapsari et al., 2017). Oleh karena itu, tidak ada intervensi kognitif atau perilaku yang (murni). Dengan demikian, siswa yang mampu memilih langkah-langkah yang positif dalam mencapai tujuannya, maka secara kognitif siswa tersebut mampu mempersiapkan segala hal secara positif didalam hidupnya.

Secara teoritis, penggunaan konseling kelompok CBT sesuai untuk meningkatkan determinasi diri siswa. Sebagai salah satu bentuk layanan bimbingan dan konseling di sekolah, konseling kelompok CBT ini masih perlu diuji keefektifannya secara empiris dalam membantu meningkatkan determinasi diri pada siswa. Untuk itu peneliti akan melakukan penelitian mengenai efektivitas konseling kelompok *cognitive behavior therapy* CBT untuk meningkatkan determinasi diri siswa, yang akan dilaksanakan di kelas VIII SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo.

## **B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa anak yang mengalami rendahnya determinasi diri. Hal ini ditunjukkan berupa kurangnya rasa tanggung jawab, kesadaran, serta tidak memiliki usaha dan motivasi dalam mencapai tujuan yang ingin dicapai, kemandirian dalam mengambil keputusan dan bekerja sama dengan lingkungan sekitar yang belum terbentuk. Sehingga penelitian ini dilakukan agar untuk menguji apakah konseling kelompok *cognitive behavior therapy* (CBT) efektif untuk meningkatkan determinasi diri siswa kelas VIII SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo.

## **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan diatas, maka dapat dikemukakan bahwa rumusan masalah dalam penelitian adalah “apakah

penggunaan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* (CBT) efektif untuk meningkatkan determinasi diri pada siswa kelas VIII SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo?”

#### **D. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui keefektifan penggunaan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* (CBT) dalam meningkatkan determinasi diri siswa kelas VIII SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo.

#### **E. Variabel Penelitian**

Pada penelitian ini saya menggunakan dua variabel yang terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat. Lebih lanjut sebagai berikut:

Variabel Terikat (X): Konseling kelompok *cognitive behavior therapy* (CBT)

Variabel Bebas (Y): Determinasi diri

#### **Definisi operasional**

##### **1. *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)**

Konseling *cognitive behavior therapy* (CBT) merupakan pendekatan yang dilakukan dengan mengubah pola pikir, mengelola emosi, mengubah perilaku sehingga dapat menjadi pribadi yang optimal. Yang diukur melalui identifikasi masalah, pemeriksaan suasana hati, menentukan tujuan, treatment, menetapkan pekerjaan rumah, evaluasi/umpan balik (Beck, 1995).

##### **2. Determinasi diri**

Kemampuan individu dalam menentukan pilihan secara mandiri guna mencapai tujuan, yang diukur melalui efektif terhadap lingkungan, kontrol terhadap diri sendiri, dan hubungan dengan orang lain (Deci & Ryan, 1985).

## **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari pelaksanaan penelitian ini terdiri dari beragam-ragam. Adapun manfaat tersebut, diantaranya:

### 1. Manfaat secara teoritis

Penelitian ini dilakukan agar dapat memberikan ilmu pengetahuan atau wawasan dalam praktek bimbingan dan konseling terutama mengenai penggunaan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* (CBT) dalam meningkatkan determinasi diri siswa.

### 2. Manfaat secara praksis

#### a. Bagi Guru BK

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi pertimbangan dalam menyusun program bimbingan dan konseling, serta memberikan wawasan akan penyelesaian masalah yang serupa yaitu untuk meningkatkan determinasi diri siswa.

#### b. Bagi siswa

Untuk meningkatkan determinasi diri siswa menggunakan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* (CBT).

#### c. Bagi sekolah

Hasil dari penelitian ini sebagai masukan atau saran bagi konselor dalam melaksanakan layanan bimbingan dan konseling.