

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah tahap penting yang menandai peralihan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Di periode ini, seseorang mengalami sejumlah perubahan besar, termasuk perubahan tubuh yang terjadi karena pubertas serta kemajuan dalam kemampuan berpikir dan berinteraksi sosial. Terutama bagi siswa SMP, yang termasuk remaja awal, mereka mulai menemui beragam tantangan yang berkaitan dengan perkembangan sosial, prestasi akademik, dan aspek pribadi.¹

Pada masa remaja, salah satu hal yang krusial untuk dibangun adalah keyakinan terhadap kemampuan diri atau *self-efficacy*. Remaja kerap menghadapi kesulitan dalam memahami dan menilai dunia di luar diri mereka, sehingga terkadang mereka merasa sulit untuk bertindak secara terbuka. Akibatnya, fase ini sering digambarkan sebagai periode yang penuh ketidakstabilan. Dengan demikian, remaja perlu mengasah kepercayaan diri serta kemampuan mereka dalam menyelesaikan berbagai tugas atau mengambil tindakan sesuai dengan target yang telah ditentukan. Tingkat *self-*

¹Nurul Hasanah Nurkholisah, "Hubungan Self Efficacy Terhadap Perilaku Kecemasan Kelas X SMK Negeri 2 Karang Baru Aceh Tamiang Tahun Pelajaran 2019/2020," *Jurnal Serunai Bimbingan dan Konseling*, no. 2 (2020): 54.

efficacy mereka juga sangat dipengaruhi oleh seberapa besar tantangan yang mereka alami.

Hurlock berpendapat bahwa perkembangan sosial remaja bisa menjadi fase yang menantang. Tidak semua remaja merasa nyaman dan aman saat berinteraksi, beberapa di antaranya justru diliputi kekhawatiran terhadap lingkungan sekitar. Dampak dari rasa takut dan cemas ini terlihat pada penilaian negatif remaja terhadap diri sendiri. Akibatnya, remaja cenderung rendah diri, tertutup, dan gelisah akan menilai orang-orang di sekitarnya. Kecemasan juga menimbulkan ancaman rasa malu saat harus berbicara di depan umum. Kurangnya kepercayaan diri dalam berinteraksi sosial, kekhawatiran akan memermalukan diri di hadapan orang banyak, atau ketakutan akan dikritik secara keras oleh orang lain merupakan gejala yang sering dialami oleh individu dengan masalah kepercayaan diri.

Albert Bandura menjelaskan bahwa *self-efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kapasitasnya untuk menyelesaikan suatu tugas tertentu yang memengaruhi kehidupannya. Keyakinan akan kapasitas diri untuk belajar atau berperilaku pada tingkat tertentu dalam ranah akademik dan sosial tercermin dalam konsep *self-efficacy*.² Pola pikir dan tingkah laku individu ditentukan oleh keyakinan bahwa situasi dapat dikuasai dan hasil positif dapat dicapai. Peran besar dimainkan oleh penilaian seseorang

²Albert Bandura, "Albert Bandura *Self-efficacy: The Exercise of Control*," W.H Freeman and Company New York, 1997, 3.

terhadap *self-efficacy* dalam hal bagaimana pendekatan terhadap berbagai tujuan, tugas, dan tantangan yang dilakukan oleh orang tersebut.

Kepercayaan diri seseorang terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk menyelesaikan tugas tertentu atau berhasil dalam berbagai situasi disebut *self-efficacy*. Fokus dari konsep ini terletak pada keyakinan individu akan pencapaian yang bisa diraih melalui keterampilan yang dimiliki, bukan pada keterampilan itu sendiri. *Self-efficacy* terbentuk melalui proses berpikir yang melibatkan penilaian terhadap kemampuan diri, pengalaman sebelumnya, dan harapan akan keberhasilan. Penting untuk dipahami bahwa *self-efficacy* berbeda dari kemampuan aktual seseorang - seseorang mungkin memiliki kemampuan yang baik, tetapi jika mereka tidak yakin dapat menggunakan kemampuan tersebut secara efektif, maka mereka mungkin akan mengalami kesulitan dalam menghadapi tantangan.

Cara yang baik dalam menghadapi tugas-tugas sulit tidak terbayangkan oleh individu dengan *self-efficacy* rendah. Usaha mereka dikurangi dan mereka cepat menyerah saat melakukan presentasi di depan kelas. Ketika mengalami kegagalan, pemulihan *self-efficacy* mereka juga berlangsung lambat. Dampak *self-efficacy* dalam kehidupan seseorang meliputi: kemampuan memilih perilaku yang tepat, motivasi tinggi dan kegigihan, ketahanan dalam menghadapi masalah, serta pola pikir yang mendukung. Keyakinan diri atau *self-efficacy* berperan dalam mendukung proses belajar siswa, dengan melibatkan berbagai faktor yang memungkinkan

seseorang menyesuaikan diri terhadap kondisi dan tantangan yang dihadapinya. Pandangan ini sejalan dengan teori belajar sosial dari Bandura, yang menekankan adanya interaksi timbal balik antara aspek kognitif dan perilaku.

Menurut Santrock, masa remaja merupakan periode perkembangan transisi yang seharusnya ditandai dengan eksplorasi identitas, peningkatan kemandirian, dan pengembangan kemampuan berpikir abstrak yang lebih kompleks. Pada fase ini, remaja mulai mengembangkan pemikiran logis dan kemampuan untuk memahami konsep-konsep yang tidak konkret. Perkembangan kemampuan kognitif seharusnya membantu remaja memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi saat menghadapi tantangan, baik di bidang akademik maupun sosial. Akan tetapi, wawancara dengan guru-guru di SMP Negeri Satap 2 Makale Selatan menunjukkan adanya perbedaan antara harapan perkembangan tersebut dan kenyataan di lapangan, di mana beberapa siswa masih memperlihatkan tingkat keyakinan diri yang rendah.³

Berdasarkan pandangan Bandura, *self-efficacy* merujuk pada kepercayaan individu terhadap kemampuan diri sendiri dalam menghadapi suatu situasi atau menyelesaikan tugas tertentu. Hal ini dapat diamati melalui berbagai indikator yang mencerminkan ketiga dimensi dari *self-efficacy*. Dalam aspek tingkat (*level*), para siswa menunjukkan ketidakyakinan yang

³ Rosalia Pongkalua, "Wawancara Penulis Dengan Rosalia Pongkalua Dan Siswa - 19 November 2024 Di Ruang BK SMP Negeri Satap 2 Makale Selatan," November 2024.

signifikan dalam menghadapi tugas-tugas yang dianggap sulit, terutama saat diminta untuk melakukan presentasi di depan kelas. Mereka cenderung menghindari tantangan dan lebih memilih untuk membaca teks secara langsung daripada menjelaskan dengan pemahaman mereka sendiri. Menurut Santrock, remaja seharusnya telah mencapai kemampuan berpikir secara logis dan abstrak, sehingga hal ini justru menunjukkan ketidaksesuaian dengan tahap perkembangan kognitif mereka.⁴

Sementara itu, dari aspek kekuatan (*strength*), siswa memperlihatkan keyakinan yang lemah terhadap kemampuan mereka. Hal ini tercermin dari cara mereka menyampaikan materi yang terbata-bata, kontak mata yang minim dengan pendengar, dan kecenderungan untuk menyelesaikan presentasi lebih cepat dari waktu yang ditentukan. Kondisi ini menunjukkan adanya hambatan dalam perkembangan sosial-emosional remaja yang seharusnya, menurut Hurlock, sudah mampu mengembangkan keterampilan sosial yang lebih matang dan rasa percaya diri dalam berinteraksi dengan lingkungan.

Manifestasi *self-efficacy* rendah ini juga dapat diamati dari gejala fisik dan perilaku yang ditunjukkan siswa, seperti berkeringat saat presentasi, gerakan-gerakan yang menunjukkan ketidaktenangan, dan kurangnya antusiasme saat diminta menjelaskan materi di depan kelas. Hal ini sejalan

⁴ Santrock, *Psikologi Pendidikan, Terjemahan Tri Wibowo*, 89.

dengan pandangan Bandura tentang dampak *self-efficacy* pada perilaku, dimana individu dengan *self-efficacy* rendah cenderung menghindari tugas-tugas yang menantang dan mudah menyerah saat menghadapi kesulitan.⁵

Kesenjangan antara perkembangan ideal remaja dengan kondisi aktual *self-efficacy* rendah ini memerlukan intervensi yang tepat melalui konseling pastoral. Seperti yang dijelaskan Clinebell, konseling pastoral dengan pendekatan *Client-Centered* menawarkan proses penyembuhan dan pertumbuhan yang menyeluruh, tidak hanya fokus pada masalah di permukaan tetapi juga berusaha memahami akar permasalahan dari berbagai aspek kehidupan konseli. Pendekatan ini dapat membantu remaja mengoptimalkan potensi perkembangan mereka sesuai dengan tahap usianya, sambil mengatasi hambatan-hambatan yang menyebabkan *self-efficacy* rendah.

Melalui konseling pastoral dengan pendekatan *Client-Centered*, konselor berperan sebagai fasilitator yang menciptakan suasana yang mendukung pertumbuhan konseli. Intarti menjelaskan bahwa konselor menunjukkan sikap empati, kehangatan, ketulusan, dan penerimaan tanpa syarat kepada konseli.⁶ Dalam prosesnya, konselor mendengarkan dengan penuh perhatian, memahami sudut pandang konseli, dan tidak menghakimi. Dengan sikap ini, siswa dapat dibantu untuk mengembangkan keyakinan diri

⁵ A Bandura, *Self-efficacy: The Exercise of Control* (New York: W.H. Freeman, 1997), 39.

⁶ Esther Rela Intarti, *Buku Pengantar Konseling Pastoral* (Yogyakarta: Buku Baik, 2016), 28.

yang lebih kuat dan kemampuan untuk menghadapi berbagai tantangan akademik maupun sosial.

Studi terdahulu tentang konseling untuk siswa dengan *self-efisiensi* rendah telah dilakukan oleh Karlina Putri Lokasari dan Ulfa Danni Rosada. Penelitian mereka berjudul "Keefektifan Pemberian Layanan Konseling Individu Terhadap Peningkatan *Self-efficacy* Siswa Disabilitas". Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya sejumlah siswa penyandang disabilitas yang menunjukkan tingkat *self-efficacy* yang rendah. Kondisi ini muncul karena mereka kurang memiliki rasa percaya diri saat mengikuti berbagai aktivitas di sekolah, yang berakar dari keraguan terhadap kemampuan diri sendiri. Fokus penelitian diarahkan pada rendahnya *self-efficacy* siswa penyandang disabilitas fisik di SMAN 1 Bantul. Hasil penelitian menunjukkan bahwa upaya peningkatan *self-efficacy* sebaiknya dilakukan melalui penyediaan layanan konseling yang tepat. Metode yang diusulkan adalah terapi perilaku emosi rasional dengan menggunakan teknik *self-talk*. Penelitian sebelumnya juga pernah dilakukan oleh Ika Putri Kanthi Lestari dalam skripsinya yang berjudul "Upaya Meningkatkan Efikasi Diri Rendah Terhadap Pemilihan Karir Dengan Konseling Behavior Teknik Modeling Simbolik pada Siswa Kelas VIII E DI SMPN 6 BATANG". Masalah rendahnya efikasi diri dalam menentukan pilihan karir menjadi fokus penelitian ini karena dianggap penting bagi masa depan dan cita-cita siswa kelas VIII E di SMP N 6 Batang. Data penelitian menunjukkan bahwa dari enam siswa yang menjadi sampel, tingkat efikasi

diri awal mereka sebesar 52,25%, termasuk dalam kategori rendah, sebelum mereka mengikuti layanan konseling dengan teknik modeling simbolik. Setelah mengikuti layanan tersebut, rata-rata skor efikasi diri mereka terkait pemilihan karir meningkat menjadi 72,25%, yang masuk kategori tinggi.

Penelitian ini memiliki fokus yang membedakannya dari studi-studi sebelumnya. Jika penelitian terdahulu lebih menekankan konseling individu untuk meningkatkan efisiensi diri siswa penyandang disabilitas dan mengatasi rendahnya *self-efficacy* dalam pemilihan karir melalui teknik Behavioral Modeling Simbolik, maka penelitian ini berorientasi pada penyusunan rencana konseling pastoral. Penelitian ini menargetkan remaja di SMP Negeri 2 Satap Makale Selatan yang memiliki *self-efficacy* rendah.

Konseling pastoral merupakan bentuk bantuan profesional yang diselenggarakan secara formal, sistematis, terstruktur, berkesinambungan, terdokumentasi, dan melalui evaluasi. Bantuan ini diberikan oleh individu yang telah melalui pendidikan dan pelatihan khusus di bidang konseling pastoral. Proses ini terjadi dalam pertemuan antara konselor dengan seorang individu atau kelompok yang membutuhkan dukungan, yang disebut konseli. Melalui konseling pastoral, konselor dapat membimbing konselinya agar kelak mampu membantu diri sendiri ketika menghadapi masalah serupa, atau bahkan dapat menolong orang lain. Selain itu, konselor juga dapat menyusun perencanaan konseling pastoral, yaitu langkah-langkah yang dirancang untuk

menetapkan tujuan yang ingin dicapai dan menentukan strategi atau tindakan yang diperlukan untuk mencapainya.⁷

B. Fokus Masalah

Penelitian ini berfokus pada suatu masalah yaitu perencanaan konseling pastoral terhadap remaja yang memiliki *self-efficacy* rendah.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan konteks yang telah diuraikan sebelumnya, permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: bagaimana perencanaan konseling pastoral pada remaja yang memiliki *self-efficacy* rendah siswa di SMPN 2 Satap Makale Selatan?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin di capai dalam penelitian ini adalah untuk menjelaskan perencanaan *self-efficacy* siswa di SMPN 2 Satap Makale Selatan?

E. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat dirasakan oleh berbagai pihak, baik dalam aspek teoritis maupun praktis.

⁷Dewi Masluchah, "Pentingnya Perencanaan Dalam Bimbingan Konseling", 2018 accessed March 4, 2024, <http://www.kompasiana.com/pentingnya-perencanaan-bimbingan-dalam-bimbingan-dan-konseling>.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi sumber pengetahuan yang bermanfaat bagi perguruan tinggi, terutama Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja, serta memberikan manfaat bagi mahasiswa program studi Pastoral Konseling dalam beberapa mata kuliah, seperti Perencanaan Program Layanan Konseling, Teknik Konseling, Teologi Konseling, dan Pastoral. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi referensi untuk meningkatkan perencanaan layanan konseling bagi remaja yang memiliki tingkat *self-efficacy* rendah.

2. Manfaat praktis

a. Guru

Dalam menghadapi tantangan dan permasalahan yang dihadapi oleh remaja, orang tua memiliki peran yang sangat penting dalam membantu meningkatkan *self-efficacy* siswa.

b. Remaja

Diharapkan ini dapat membantu remaja dalam mengembangkan keyakinan diri *self-efficacy* pada remaja dan membantu remaja mengidentifikasi kekuatan, bakat, dan potensi yang dimiliki serta memberikan dukungan dan bimbingan untuk meningkatkan *self-efficacy* mereka.

F. Sistematika Penulisan

Bab I adalah pembahasan mengenai pendahuluan yang terdiri dari latar belakang, masalah penelitian, fokus masalah penelitian, rumusan masalah, tujuan dan susunan sistematika masalah.

Bab II merupakan pembahasan landasan teori yang sehubungan dengan permasalahan yang ingin diteliti oleh penulis dan landasan teori tersebut sebagai perbandingan dari temuan penelitian.

Bab III memuat tentang metode penelitian apa yang akan digunakan oleh peneliti di lapangan. Metode penelitian yang meliputi prosedur pelaksanaan peneliti, waktu dan tempat penelitian, teknik pengumpulan data dan analisis data.

Bab IV Berisi temuan penelitian serta analisis, yang terbagi menjadi dua bagian, yaitu deskripsi hasil penelitian dan analisis hasil penelitian.

Bab V berisis penutup yang terdiri dari kesimpulan dan saran.