**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang Masalah**

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat. Proses pendidikan di Indonesia ditandai dengan program wajib belajar 9 tahun dari pemerintah yang terdiri dari dua jenjang, yakni Sekolah Dasar (SD) dan Sekolah Menengah Pertama (SMP). Kelas VII merupakan tahun pertama bagi peserta didik dalam lingkup Sekolah Menengah Pertama. Menurut Santrock (2002), dalam tahap ini peserta didik mengalami transisi dari sekolah dasar ke sekolah menengah pertama yang merupakan pengalaman normatif bagi semua peserta didik. Proses transisi ini banyak menarik perhatian ahli perkembangan karena banyak terjadi perubahan yang berlangsung secara serentak pada individu, keluarga, dan sekolah. Salah satu perubahan yang terjadi berkaitan dengan lingkungan akademik meliputi perubahan dari struktur kelas yang kecil menjadi struktur kelas yang lebih besar dan lebih impersonal, perubahan dari seorang guru (guru kelas) menjadi banyak guru (guru bidang studi), para peserta didik menghadapi lebih banyak mata pelajaran, meningkatnya fokus pada prestasi dan unjuk kerja serta lebih tertantang secara intelektual oleh tugas akademik.

Desmita (2012) memberikan gambaran mengenai perubahan dan tuntutan dalam masa-masa sekolah menengah. Peserta didik dihadapkan pada pekerjaan rumah yang banyak, perubahan kurikulum yang berlangsung dengan cepat, batas waktu tugas dan ujian, membagi waktu untuk mengerjakan tugas, olahraga, hobi dan kehidupan sosial. Perubahan-perubahan yang dialami oleh peserta didik di dalam lingkungan sekolah baru disebut tuntutan sekolah. Verma (Desmita, 2012) mengemukakan bahwa tuntutan sekolah yang terjadi pada peserta didik lebih difokuskan kepada tuntutan tugas-tugas sekolah dan tuntutan dari guru-guru.

Desmita (2012) sendiri mengidentifikasi adanya empat tuntutan sekolah yaitu *physical demand*, *task demands*, *role demands*, dan *interpersonal demands*. Tuntutan tugas (*task demands*) merupakan tugas-tugas pelajaran yang harus dikerjakan dan dihadapi oleh peserta didik. Aspek aspek dari tuntutan tugas ini meliputi: tugas-tugas yang dikerjakan di sekolah dan di rumah, mengikuti pelajaran, dan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

Para peneliti yang meneliti transisi dari sekolah dasar ke sekolah lanjutan atau sekolah menengah pertama menemukan bahwa tahun pertama sekolah lanjutan atau sekolah menengah pertama dapat menyulitkan bagi para peserta didik. Seiring berjalannya waktu, peserta didik kelas VII dapat beradaptasi menyelesaikan dan menyesuaikan tuntutan tugas. Meskipun demikian, tidak semua peserta didik mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan tugas bahkan banyak di antara mereka merasa semakin kesulitan menghadapi tuntutan tugas menjelang penghujung tahun pertama di sekolah mereka (Santrock, 2002).

Hal ini sejalan dengan hasil survei awal berupa observasi langsung, wawancara dengan guru bidang studi, hasil pengamatan guru pembimbing, dan hasil penjaringan melalui angket di SMP Kartika XX-2 Wirabuana Makassar. Berdasarkan hasil survey ditemukan beberapa peserta didik yang merasa kesulitan menghadapi tuntutan tugas akademik, kurangnya keyakinan terhadap kemampuan menguasai materi atau mengerjakan tugas, ketidakmampuan dalam mengatur dan mengambil tindakan dalam menghadapi tuntutan tugas, kurangnya harapan untuk bertahan dan berusaha, mudah menyerah, merasa cemas dalam menyelesaikan tugas, dan tidak berminat untuk mengikuti mata pelajaran yang dianggap sulit.

Berbagai macam hal yang dialami oleh peserta didik di atas merupakan ciri-ciri dari peserta didik yang memiliki efikasi diri akademik yang rendah. Konsep efikasi diri pertama kali diperkenalkan oleh Bandura. Bandura (Feist dan Feist, 2011) mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk melakukan suatu tindakan. Berkaitan dengan lingkungan akademik, efikasi diri juga memiliki kaitan yang erat dengan peserta didik. Pintrich dan Schunk (Reza, 2013) mendefinisikan efikasi diri akademik sebagai suatu penilaian siswa terhadap kemampuan dirinya untuk menyelesaikan tugas sekolah dengan baik.

Berbagai efek negatif yang ditimbulkan dari rendahnya efikasi diri akademik dipengaruhi oleh pikiran. Elfiky (2013) mengatakan bahwa pikiran membentuk keyakinan dan prinsip yang kuat. Setiap hari individu menghadapi lebih dari 60.000 pikiran. 80% dari 60.000 pikiran individu bersifat negatif, yang berarti setiap hari individu memiliki 48.000 pikiran negatif. Individu yang memiliki pikiran negatif lebih sering meyakini kegagalan daripada keberhasilan. Bayangan kegagalan selalu ada dalam pikirannya. Karena keyakinan dan bayangan negatif, individu menolak perubahan apapun yang mengeluarkannya dari zona aman dan nyaman sehingga hanya sedikit tujuan hidup yang dapat dicapai oleh individu tersebut.

Hal ini juga terjadi kepada peserta didik yang memilki efikasi diri akademik rendah. Pikiran negatif yang ada pada peserta didik mempengaruhi cara bersikap atau memandang kemampuan peserta didik dalam mengerjakan tugas. Peserta didik yang memiliki pikiran negatif ketika menghadapi tugas akademik tentu akan memiliki pandangan yang rendah terhadap kemampuannya sehingga merasa kesulitan dan tidak mampu serta cenderung menghindari tugas-tugas akademik yang diberikan kepadanya. Peserta didik cenderung memilih berada di zona aman dan nyaman sehingga perkembangan diri yang dialami oleh peserta didik dalam akademik akan sulit mencapai tujuan yang diharapkan.

Dalam rangka mencapai tujuan pendidikan secara umum dan membantu peserta didik untuk lepas dari masalah selama proses pendidikan, maka salah satu bagian yang sangat mendukung dan penting untuk dilaksanakan adalah pelaksanaan bimbingan dan konseling. Dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah selalu ada upaya pembinaan kepada siswa agar siswa mencapai perkembangan yang optimal.

Berdasarkan uraian di atas, maka pelayanan bimbingan dan konseling sangat diperlukan untuk membantu siswa meningkatkan efikasi diri akademik yang rendah. Salah satunya dengan membantu siswa mengubah konsep berpikir siswa terhadap dirinya sendiri. Di mana pemikiran-pemikiran negatif akan diubah menjadi pemikiran-pemikiran positif sehingga peserta didik dapat mengembangkan keyakinan-keyakinan positif di dalam dirinya dalam hal akademik.

Berpola pikir positif bukan berarti dengan sendirinya meraih keberhasilan, karena kegagalan akan selalu dijumpai dalam kehidupan. Memiliki pikiran positif tetapi tidak mengerjakan sesuatu adalah kesia-sian. Dengan berpikir positif, individu masuk dalam proses awal untuk terus berusaha memaksimalkan daya kemampuan yang dimiliki (Cokro & Sutarto, 2009).

Penelitian yang telah dilakukan peneliti sebelumnya yang relevan dengan berpikir positif yaitu penelitian Rutepar (2011) yang berjudul “Penerapan Aktivasi Pikiran Positif dalam Bimbingan kelompok untuk Meminimalisir Agresivitas Siswa SMA Negeri 11 Makassar”. Hasil penelitian menunjukkan tingkat agresivitas siswa SMA Negeri 11 Makassar setelah diberikan perlakuan berupa penerapan aktivasi pikiran positif dalam bimbingan kelompok pada kelompok eksperimen menunjukkan perubahan dimana tingkat agresivitas siswa menurun, sedangkan pada kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang signifikan atau tetap stagnan dalam kategori tinggi dan sedang. Sehingga dapat disimpulkan pemberian perlakuan berupa penerapan aktivasi pikiran positif dalam bimbingan kelompok dapat meminimalisir agresivitas siswa.

Penelitian lainnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Machmudati (2013) terhadap mahasiswa Fakultas Umum UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta membuktikan pelatihan berpikir positif menunjukkan efektivitas dalam menurunkan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka peneliti juga mencoba menerapkan konsep berpikir positif berupa latihan berpikir positif. Latihan berpikir positif adalah aktivitas yang dilakukan dalam membiasakan diri dengan menerapkan strategi berpikir positif untuk membangun dan memperkuat keyakinan diri individu terhadap kemampuan dirinya. Dengan latihan berpikir positif, diharapkan peserta didik dapat membentuk pikiran positif yang berdampak pada penilaian peserta didik dalam kemampuannya menyelesaikan tugas-tugas akademik. Konsep latihan berpikir positif disesuaikan dengan strategi berpikir positif yang mampu memberikan pengaruh terhadap sumber efikasi diri akademik siswa.

Dari uraian di atas maka peneliti mencoba mengkajinya dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh latihan berpikir positif terhadap efikasi diri akademik siswa SMP Kartika XX-2 Wirabuana Makassar”

1. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah pokok penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran tingkat efikasi diri akademik sebelum dan setelah diterapkan latihan berpikir positif pada siswa SMP Kartika XX-2 Wirabuana Makassar?
2. Apakah ada pengaruh latihan berpikir positif terhadap efikasi diri akademik siswa SMP Kartika XX-2 Wirabuana Makassar?
3. **Tujuan Penelitian**

Sehubungan dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan pelaksanaan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui gambaran tingkat efikasi diri akademik siswa sebelum dan setelah diterapkan latihan berpikir positif pada siswa SMP Kartika XX-2 Wirabuana Makassar.
2. Untuk mengetahui adakah pengaruh latihan berpikir positif terhadap efikasi diri akademik siswa SMP Kartika XX-2 Wirabuana Makassar.
3. **Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara teoritis dan praktis sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis
2. Bagi akademis dapat menjadi bahan informasi, masukan serta pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya bidang Psikologi Pendidikan dan Bimbingan dalam upaya meningkatkan mutu mahasiswa dalam jurusan tersebut.
3. Bagi peneliti, menjadi bahan acuan atau referensi untuk mengkaji lebih dalam sejauh mana pengaruh latihan berpikir positif terhadap efikasi diri akademik siswa.
4. Manfaat Praktis
5. Bagi guru pembimbing (konselor sekolah), sebagai bahan informasi dan masukan dalam menghadapi permasalahan siswa berkaitan dengan efikasi diri akademik.
6. Bagi mahasiswa, diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pelajaran atau referensi dalam melaksanakan tugas sebagai guru BK kelak.
7. Bagi siswa, agar latihan berpikir positif ini dapat dijadikan sebagai latihan untuk membantu dirinya dalam menghadapi masalah efikasi diri akademik.