

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Masalah

Pendidikan adalah aspek yang sangat berpengaruh bagi gaya hidup manusia karena dengan pendidikan manusia diprediksi akan meningkatkan keahlian, kemampuan, sikap dan kreativitasnya. Pentingnya memahami pelatihan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, mendidik anggota sehingga dapat meningkatkan kesenangan, memiliki minat dan keinginan yang sangat bagus untuk mengekspresikan diri dengan berprestasi. Keinginan seseorang untuk meningkatkan diri yang terbaik dan melaksanakan tujuan pasti yang ingin diraihinya merupakan salah satu dorongan yang bangkit dari dalam diri seseorang.¹

Allah SWT. Berfirman:

قُلْ كُلٌّ يَعْمَلُ عَلَىٰ شَاكِلَتِهِ فَرَبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَنْ هُوَ أَهْدَىٰ
سَبِيلًا

“Katakanlah (Muhammad), "Ssetiap orang berbuat sesuai dengan pembawaannya masing-masing." Maka Tuhanmu lebih mengetahui siapa yang lebih benar jalannya.” (Q.S. Al-Isra: 84)²

Ayat yang disampaikan dapat dikaitkan pada bakat yang dimiliki setiap manusia. Dalam kata "setiap orang berbuat sesuai

¹ Halim Purnomo, *Psikologi Pendidikan*, (Yogyakarta: Lembaga Penelitian, Publikasi, dan Pengabdian, 2019), h. 6

² Yayasan Penerjemah Al-Qur'an Departemen Agama RI, *Al-Hikmah Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Bandung: Diponegoro, 2010), h. 290.

dengan pembawaannya masing-masing". bahwa manusia akan terlahir dengan kemampuan atau bakat yang berbeda-beda.

Kepribadian dibangun di atas format nilai eksklusif yang bagus. Misalnya, jika menyangkut kehidupan pribadi, berkaitan dengan nilai-nilai Islam universal seperti toleransi, kasih sayang, gotong royong, dan kejujuran. Oleh karena itu, memberikan konsep pembentukan karakter harus jelas. Hal ini karena pengembangan karakter dapat dilakukan melalui pendidikan baik dalam bidang akademik maupun non akademik.³

Perjuangan menjadi mahasiswa cerdas yang berprestasi baik dalam bidang akademik maupun non akademik tidaklah mudah. Sebagai mahasiswa baru, ada banyak hal yang harus dipersiapkan, baik dalam hal belajar maupun organisasi. Siswa berprestasi memiliki keunggulan dalam bidang *soft skill* yang berkualitas. Mulailah tanamkan dalam diri menjadi mahasiswa yang memiliki *soft skill* dan keingintahuan yang tinggi, mencoba mulai belajar untuk mengembangkan kemampuan diri lainnya. Selain belajar untuk mendapatkan IPK yang baik (*cumlaude*), sejak awal juga harus sudah mulai bergabung dengan kegiatan-kegiatan dan organisasi lainnya untuk menunjang kemampuan *soft skill*. Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten sendiri banyak sekali organisasi mahasiswa yang menawarkan kepada mahasiswa untuk meningkatkan kemampuan dirinya seperti bergabung di unit kegiatan, seperti Unit Lembaga Dakwah Kampus, Unit Pengembangan Tilawatil Quran, Unit Kegiatan Tapak Suci, Unit Kegiatan Keolahragaan, Unit Mahasiswa Pecinta Alam, Unit Pers Mahasiswa, Unit Koperasi Mahasiswa, Unit

³ Otib Satibi Hidayat, *Pendidikan Karakter Anak*, Edura-UNJ, 2020, h. 36

Riset, dan Unit Kepramukaan. Sebagai pendukung kegiatan yang sesuai dengan minat bakat mahasiswa tersebut.

العِلْمُ قَبْلَ الْقَوْلِ وَالْعَمَلِ

"Berilmulah sebelum kamu berbicara, beramal, atau beraktivitas." (HR Bukhari).⁴

Seorang mahasiswa, seharusnya bisa mengekspresikan diri sebagai mahasiswa, belajar bersosialisasi, dan terjun langsung ke masyarakat sebelum mengakhiri masa kuliahnya, namun rugi jika mindset mahasiswa hanya digunakan hanya sebatas kuliah saja. Menjadi seorang mahasiswa berprestasi memang penuh perjuangan panjang, akan tetapi apabila sudah diniatkan sejak awal untuk menjadi mahasiswa yang terbaik, insya Allah hal itu dapat diraih dengan mudah. Niatkan dalam diri bahwa menjadi mahasiswa berprestasi adalah niat ikhlas untuk belajar dan menuntut ilmu, bukan lainnya. Sebagaimana yang sudah dijelaskan dalam hadits berikut:

تَعَلَّمُوا الْعِلْمَ وَتَعَلَّمُوا لِلْعِلْمِ السَّكِينَةَ وَالْوَقَارَ وَتَوَاضَعُوا لِمَنْ تَتَعَلَّمُونَ مِنْهُ

"Belajarliah kalian ilmu untuk ketentraman dan ketenangan serta rendah hatilah pada orang yang kamu belajar darinya." (HR Thabrani).⁵

Mahasiswa yang berprestasi menjadi tolak ukur pengembangan diri sebagai mahasiswa, apakah mahasiswa tersebut mampu

⁴ Rahma India Harbani, "10 Hadits Menuntut Ilmu: Untuk Memudahkan Jalan Ke Surga", Detikedu, (23 Desember 2021), h. 3

⁵ Rahma India Harbani, "10 Hadits Menuntut Ilmu: Untuk Memudahkan Jalan Ke Surga", Detikedu, (23 Desember 2021), h. 3

memberikan yang terbaik dan mampu bersaing. Mahasiswa terbaik biasanya akan diadakan setiap tahun oleh Dikti, diikuti oleh perwakilan mahasiswa yang dipilih dari kampus-kampus yang dipilih oleh Dikti. Setelah ditunjuk sebagai perwakilan jurusan, mahasiswa bertujuan untuk menjadi perwakilan fakultas, calon universitas, dan perwakilan nasional. Untuk meningkatkan *soft skill*, mahasiswa harus optimis bahwa mereka sudah memiliki modal yang cukup untuk membuktikan bahwa mereka dapat mencapai hasil terbaik.⁶

Himpunan Mahasiswa adalah wadah bagi mahasiswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan akademik dan non akademik, diikuti dengan kegiatan formal dan informal. Selalu ada kegiatan dalam suatu organisasi dan setiap anggota organisasi perlu berpartisipasi. Sebuah organisasi yang dikelola dengan baik dapat secara konsisten memberikan para anggotanya pembelajaran dan antusiasme untuk melatih ilmu pengetahuan dan kepemimpinan. Secara akademis, misalnya, kami membantu saudara-saudara muda, menjalankan pelatihan di kampus, dan menjalankan pelatihan di UKM Tapak Suci.

Setiap anggota yang masuk ke dalam organisasi pasti mampu bertanggung jawab atas keinginan yang ingin dimilikinya, mampu menjalankan tugas yang akan diberikan dalam organisasi tersebut, mempercayai atas keinginan yang dicapainya serta mampu untuk mengikutinya, ketika mahasiswa sudah terjun ke dunia organisasi yang diikutinya muncullah rasa keraguan pada kemampuannya, tidak yakin atas kemampuannya untuk mengikutinya, sehingga dengan merendahkan kemampuannya justru menghindari rasa tanggung jawabnya sebagai anggota

⁶ Huda Abdul Rohman, *Jurus Sakti jadi Mahasiswa Berprestasi*, (Jakarta; Kompas Gramedia), 2017, h. 58.

Self-efficacy adalah suatu keyakinan pada seseorang yang mampu mengatur kemampuan dirinya untuk melakukan tindakan yang sesuai targetnya. *Self-efficacy* sendiri memberikan dorongan untuk memotivasi individu, kebanggaan, serta prestasi untuk pribadinya sendiri. *Self-efficacy* yang ada pada diri seseorang mampu berkembang menjadi rendah atau tinggi tergantung pada emosi diri individu tersebut.

Dalam penelitian ini, peneliti mengangkat Kondisi anggota yang mengalami *self-efficacy* rendah, *self-efficacy* rendah terjadi karena anggota merasa tidak mampu dengan materi pelatihan yang diberikan oleh pelatih tanpa ada keinginan yang keras untuk memperbaiki diri dan anggota mampu melaksanakan suatu tugas tetapi kurang meyakini dengan apa yang dimiliki. Begitu pun yang berkaitan dengan prestasi, munculah rasa rendah diri jika dihadapkan pada kompetisi atau kegiatan lain yang melibatkan bela diri atau tapak suci yang tentunya akan berdampak untuk dirinya sendiri, sehingga tidak mampu menstabilkan pengelolaan emosional, tidak mampu menstabilkan pikiran rasionalnya, pada akhirnya anggota tersebut timbul pemikiran rasionalnya yang mudah stress, kurangnya semangat, merasa dirinya lemah, dan meragukan keyakinan diri sendiri atas kemampuannya.

Salah satu cara untuk meningkatkan efikasi diri di kalangan anggota UKM Tapak Suci adalah dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT). *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) adalah seorang insan dilahirkan yang mempunyai potensi untuk berpikir rasional dan berpikir rasional. Bagi anggota UKM Tapak Suci, kurangnya penghargaan terhadap diri sendiri untuk menyelesaikan tugas dan membuat mereka tidak yakin

akan kemampuannya untuk menyelesaikan tugas-tugasnya di UKM Tapak Suci, merupakan bentuk pemikiran irasional pada kognisi mahasiswa. Keadaan ini bisa mempengaruhi emosi anggota serta menumbuhkan perilaku irasionalnya anggota. REBT lebih komprehensif dan integratif tentang perasaan dan perilaku daripada terapi kognitif-perilaku lainnya. “REBT memiliki penekanan kuat pada komponen emosional dan perilaku ditambah komponen kognitif.”⁷

Masalah yang dialami anggota yang timbul dari penggunaan REBT disebabkan oleh sistem kepercayaan rasional atau irasional, maka diperlukannya kegiatan konseling ini sampai individu mengubah keyakinan rasionalnya. Anggota percaya pada kemampuan mereka untuk menyelesaikan sesuatu untuk mencapai dan mencapai tujuan mereka. Dengan adanya peran konseling diharapkan problem tersebut dapat diatasi. Kegiatan konseling ini mengisi arti kehidupan manusia yang sepantasnya dengan menggunakan landasan filosofis penyembuhan manusia yang terkena gangguan mental.

Teknik ABCDE salah satu konsep REBT yang merupakan singkatan untuk *feeling* (perasaan) baru yang dirasakan klien jika mempertentangkan pada kenyataannya efektif. *Activating even* (A) (kejadian pengaktif) adalah situasi yang memicu keyakinan klien, ini bisa saja kejadian yang memang terjadi atau disimpulkan terjadi, internal atau eksternal atau mengacu pada masalah, masa kini, atau pun masa mendatang. *Belief* (B) adalah keyakinan individu tentang suatu peristiwa (A) . keyakinan individu dibagi menjadi dua yakni keyakinan rasional (rB) dan keyakinan irasional (iB). Keyakinan

⁷ Gerald Corey, *Teori Praktik Konseling dan Psikoterapi*, Penerjemah E. Koeswara, Bandung: PT. Reflika Aditama

irasional disini merupakan keyakinan yang salah, emosional tidak produktif, dan tidak masuk akal. Keyakinan yang ada pada individu bisa berasal dari orang tua, masyarakat, dan agama. *Consequence* (C) adalah konsekuensi atau reaksi emosional seseorang baik berupa senang atau hambatan emosional yang dialami individu, sebagai akibat dari reaksi Activating Event (A). Konsekuensi emosional bukan hanya akibat dari A tetapi juga dipengaruhi oleh rB maupun iB. Misalnya bahagia, sedih, dan juga marah. *Disputing irrational belief* (D) yakni melakukan tindakan terapi untuk menjadikan pikiran irasional klien menjadi rasional. Ellis menjelaskan, tentang arahan membenaran atau perubahan pikiran Disputing, dan setelah melakukan disputing muncul suatu pemikiran yang efektif atau rasional. *Effective* (E) hasil dari ABCD adalah = *Effect* (E) dari emotif, behavior, dan kognitif. Jika ABCD dalam prosesnya berpikir rasional dan logis maka hasilnya akan positif begitupun juga sebaliknya.⁸

Oleh karena itu dalam penelitian ini, peneliti akan melakukan pendekatan REBT dengan teknik ABCDE untuk membantu anggota UKM Tapak Suci UIN SMH Banten, meningkatkan kemampuannya serta mampu bertanggung jawab atas tugas yang harus dilakukan selama menjadi anggota Tapak Suci, dikhususkan dalam upaya untuk meningkatkan *self-efficacy* pada anggota UKM Tapak Suci UIN SMH Banten. Adapun nama-nama anggota yang akan peneliti lakukan dalam penelitian ini yaitu; BDF, IWI, I, AT, dan YA, 5 responden inilah yang akan peneliti lakukan sebagai bahan acuan dalam pembuatan skripsi tersebut. Berdasarkan permasalahan ini, judul peneliti yaitu "*Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) untuk meningkatkan *self-efficacy*

⁸ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar...*, h. 178

pada anggota UKM Tapak Suci Universitas Sultan Maulana Hasanuddin Banten”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas dari latar belakang, dari masalah yang peneliti dapat diidentifikasi dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi *self-efficacy* anggota UKM Tapak Suci UIN SMH Banten?
2. Bagaimana proses dan hasil akhir konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk meningkatkan *Self-Efficacy* dengan teknik ABCDE pada anggota UKM Tapak Suci UIN SMH Banten?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui kondisi *self-efficacy* anggota Tapak Suci UKM Tapak Suci UIN SMH Banten.
2. Untuk mengetahui proses *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk meningkatkan *Self-Efficacy* anggota UKM Tapak Suci dan hasil akhir konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk meningkatkan *Self-Efficacy* dengan teknik ABCDE pada anggota UKM Tapak Suci UIN SMH Banten.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis

Dapat dilihat hasil penelitian diharapkan bisa memberikan sumbangsih pemikiran serta masukan-masukan dalam rangka untuk menerapkan pengembangan ilmu pengetahuan.

2. Secara praktis

a. Bagi anggota Tapak Suci UIN SMH Banten

Memberikan pemahaman kepada peserta didik yang mengalami masalah *self-efficacy* yang rendah

b. Bagi peneliti

Penelitian ini dapat digunakan peneliti untuk menambah pengalaman dalam melakukan penelitian dan sebagai acuan.

E. Definisi Operasional

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.⁹ Variabel dalam penelitian ini meliputi variabel terikat yaitu *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) (Y), dan variabel bebas *self-efficacy* (X).

- 1) *Self-efficacy* merupakan gambaran seseorang mengenai pengaruhnya dalam menentukan sebuah tindakan atau keputusan. Yang mana tindakan tersebut dilakukan untuk mencapai suatu tujuan atau beberapa hal atau kemungkinan-kemungkinan yang akan hadir di masa depan. Skala *self-efficacy* disusun berdasarkan aspek dari Bandura (1997) yang dituangkan dalam skala *General self-efficacy* (GSE), bahwa dimensi efikasi diri yaitu dimensi tingkatan (*level*), dimensi kekuatan (*strength*), dan dimensi generalisasi (*generality*).

⁹Sugiyono, "Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, Alfabeta: Bandung 2012, h. 60

2) *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) merupakan sebuah terapi yang berfokus pada mengubah keyakinan irasional seseorang menjadi rasional. Karena terapi ini memandang penyebab emosional adalah karena pikiran irasional individu dalam menyikapi atau pengalaman yang dilalui.

3) Remaja akhir (19-22 tahun)

Masa ini akan ditandai oleh persiapan akhir untuk memasuki peran-peran orang dewasa. pada periode ini remaja berusaha memantapkan tujuan vokasional dan mengembangkan *sense of personal identity*. Kebutuhan yang kuat akan kelompok sebaya dan kedewasaan serta penerimaan orang dewasa juga merupakan karakteristik dari tahap ini.