

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah masa penting dalam kehidupan manusia yang menandai peralihan dari masa *kremaja-kremaja* menuju dewasa. John W. Santrock mengatakan bahwa masa remaja merupakan tahap perkembangan yang membawa perubahan besar dalam banyak aspek, termasuk aspek biologis, kognitif, dan sosial-emosional.¹ Selama periode ini orang mengalami perubahan signifikan pada tubuh, pikiran, dan hubungan sosialnya. Tahap ini berperan sebagai penghubung antara masa *kremaja-kremaja* dan kedewasaan, sehingga masa remaja di pandang sebagai fase penting yang berperan menentukan dalam perjalanan hidup seseorang.

Menurut Piaget, secara psikologis, masa remaja ditandai dengan meningkatnya keterhubungan individu terhadap lingkungan sosial orang dewasa. Pada tahap perkembangan ini, remaja mulai mengurangi rasa inferioritas terhadap orang yang lebih tua dan mulai membangun persepsi kesetaraan, khususnya dalam konteks interaksi dan integrasi sosial. Ini tidak hanya mencakup perubahan intelektual yang nyata, tetapi juga perubahan emosional yang signifikan. Dengan kata lain, masa remaja tidak hanyamelibatkan perubahan fisik yang terkait dengan pubertas, namun juga adaptasi terhadap cara kita berpikir dan berinteraksi dengan dunia di sekitar kita.²

¹ Khusnul Khotimah, Shinta Doriza, and Guspri Devi Artanti, "Perbedaan Kemandirian Remaja Berdasarkan Status Pekerjaan Ibu," *Jurnal FamilyEdu* 1, no. 2 (2015): 100–120.

² Ermis Suryana et al., "Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan," *Jurnal Ilmiah Mandala Education* 8, no. 3 (2022): 1917–28, <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>.

Masa remaja menurut beberapa tokoh dapat disimpulkan bahwa, masa remaja adalah fase penting yang menandai transisi dari *kremaja-kremaja* ke dewasa. Berdasarkan keterangan dari WHO (Organisasi Kesehatan Dunia), remaja merupakan kelompok usia yang berada dalam rentang 10 hingga 19 tahun.³ Pada periode ini, individu mengalami perubahan besar secara fisik, mental, dan sosial. Perubahan ini membantu mereka membentuk identitas dan memahami peran dalam masyarakat. Selama masa ini, remaja mulai merasa lebih terhubung dengan orang dewasa dan mengembangkan rasa setara, bukan lagi merasa lemah. Selain itu, mereka juga meningkatkan kemampuan berpikir secara detail dan belajar mengelola emosi, yang penting untuk interaksi sosial. Dengan demikian, masa remaja menjadi tahap rumit yang membangun dasar bagi kedewasaan.

Kematian adalah satu hal yang menjadi bagian tak terpisahkan dari perjalanan hidup manusia. Kematian merupakan suatu peristiwa yang dipengaruhi oleh beragam faktor, salah satunya berkaitan erat dengan kepercayaan religius atau ajaran agama yang dianut seseorang, di mana keyakinan tersebut sering kali memberikan penjelasan, makna, serta panduan dalam memahami dan menghadapi kenyataan tentang akhir kehidupan.⁴ Kematian merupakan suatu keniscayaan yang akan dialami oleh setiap individu yang hidup. Kejadian ini tidak hanya berdampak pada individu yang meninggal, tetapi juga melibatkan orang-orang di sekitarnya, terutama anggota keluarga terdekat. Kehilangan orang tua, misalnya, dapat memberikan pengaruh

³ haris, "Hubungan Antara Pengetahuan Remaja Putri (Pubertas) Dengan Perilaku Kesehatan Reproduksi Siswa Kelas VII (A-F) Di SMP Negeri 1 Sungai Raya Tahun 2024," *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. 7, no. November (2024): 14–25.

⁴ Liza Merizka and Maya Khairani, "Religiusitas Dan Kecemasan Kematian Pada Dewasa Madya," *An – Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi* 2019, Vol. 13, No 2, 76-84 *Ii* 13, no. 2 (2019): 76–84.

yang signifikan terhadap kehidupan *remaja*, khususnya dalam jangka panjang. Dampak tersebut menjadi lebih kompleks apabila *remaja* yang ditinggalkan berada dalam fase remaja, sebuah periode perkembangan yang kerap kali dianggap sulit karena merupakan masa transisi dari *kremaja-kremaja* menuju kedewasaan.

Kematian adalah suatu aspek yang tidak dapat dipisahkan dari eksistensi manusia dan pasti akan dialami oleh setiap individu, meskipun bentuk, waktu, serta penyebabnya dapat berbeda-beda sesuai dengan kehendak dan ketetapan Ilahi. Ada yang meninggal karena penyakit berat seperti kanker, gangguan jantung, diabetes, hipertensi, dan berbagai jenis penyakit lainnya yang secara perlahan melemahkan tubuh hingga akhirnya menyebabkan kematian. Sementara itu, sebagian individu meninggal dunia akibat peristiwa-peristiwa yang terjadi secara mendadak, seperti gempa bumi, tsunami, kebakaran, kecelakaan lalu lintas, maupun berbagai kejadian tak terduga lainnya yang dipandang sebagai bentuk ujian dalam perjalanan hidup manusia.

Berdasarkan Himpunan Peraturan Perundang-undangan tentang Perlindungan *Remaja*, khususnya Undang-undang Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 1979 Pasal 2 Ayat 1, ditegaskan bahwa setiap *remaja* memiliki hak untuk memperoleh kesejahteraan, pengasuhan, perawatan, serta bimbingan yang dilandasi kasih sayang, baik dari lingkungan keluarga maupun lembaga pengasuhan, guna mendukung proses tumbuh kembangnya secara wajar. Dengan demikian, Setiap *remaja* berhak memperoleh perhatian, kasih sayang, serta pendampingan yang memadai, baik dari lingkungan keluarga maupun lembaga pengasuhan yang relevan. Upaya ini menjadi fondasi penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan *remaja* secara holistik, mencakup aspek fisik, psikologis, dan emosional. Dengan dukungan yang tepat, *remaja* memiliki peluang yang

lebih besar untuk mencapai kualitas hidup yang sejahtera, serta menjalani kehidupan yang sehat dan penuh kebahagiaan.

Remaja yang menghadapi tantangan psikologis terutama mereka yang tumbuh tanpa kehadiran salah satu atau kedua orang tua. Kondisi sebagai yatim atau piatu seringkali membuat mereka lebih sensitif terhadap komentar atau candaan dari lingkungan sekitar yang berkaitan dengan keluarga. Tidak sedikit dari mereka yang merasa sedih, marah, atau minder ketika mendengar pembicaraan teman-teman yang membahas kehangatan keluarga yang mereka sendiri tidak miliki. Beberapa remaja bahkan melampiaskan perasaan tersebut di media sosial dengan membandingkan kehidupannya dengan teman sebaya yang masih memiliki keluarga lengkap. Pengalaman-pengalaman semacam ini memiliki peran yang signifikan dalam membentuk *self efficacy* pada remaja, yakni keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi serta menyelesaikan berbagai permasalahan. Remaja yang kehilangan salah satu atau kedua orang tuanya, namun memiliki tingkat *self efficacy* yang tinggi, umumnya mampu beradaptasi dengan situasi yang menantang dan tetap berupaya menemukan solusi konstruktif demi meraih masa depan yang lebih baik. Sebaliknya, jika *Self efficacy* mereka rendah, maka mereka cenderung mudah merasa putus asa, minder, atau sulit menerima keadaan, sehingga rentan mengalami tekanan emosi berkepanjangan.

Hubungan dengan orang tua atau wali pengasuh, konflik juga kerap terjadi. Meski sering dipandang sebagai sesuatu yang negatif, sebenarnya konflik bisa memberikan pengaruh positif jika dihadapi dengan cara yang sehat⁵. Melalui konflik, remaja belajar mengemukakan pendapat, mengelola emosi, serta berlatih menyelesaikan perbedaan secara dewasa, yang pada akhirnya

⁵ Hari Bagus Pambudi and Ira Darmawanti, "Gambaran Penerimaan Diri Pada Remaja Yatim/Piatu," *Psikologi* 9, no. 8 (2022): 23–33.

dapat memperkuat *Self efficacy* mereka. Meskipun demikian, dalam sejumlah kasus, konflik dapat berdampak negatif apabila remaja belum memiliki kemampuan yang memadai untuk menyesuaikan diri dengan konsekuensi dari perselisihan tersebut. Hal ini kerap dipengaruhi oleh rendahnya rasa percaya diri dalam menghadapi perubahan atau keputusan yang dibuat oleh orang dewasa di sekeliling mereka. Remaja yang kehilangan salah satu atau kedua orang tuanya, baik karena kematian maupun sebab lainnya, sering kali mengalami ketidaknyamanan dalam menjalani kehidupan. Beberapa dari mereka hidup di jalanan tanpa dukungan emosional, sementara yang lain tetap tinggal di rumah namun tidak sepenuhnya memperoleh pemenuhan hak serta pelaksanaan kewajiban dari orang tua yang masih ada. Mereka sering kali merasa tidak percaya diri atau tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya. *Self efficacy* atau efikasi diri memiliki peran penting dalam keberlangsungan hidup individu tersebut.

Remaja yatim atau piatu memiliki rasa kepercayaan diri yang berbeda-beda. *Self efficacy* memiliki peran yang sangat penting, yang berkaitan dengan kesadaran individu agar bisa yakin dan memahami akan kemampuan diri yang mereka miliki untuk bisa belajar. Bandura menyatakan bahwa *self efficacy* merujuk pada keyakinan individu terhadap kapasitas dirinya dalam mengelola serta menyelesaikan berbagai tugas yang diperlukan guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan.⁶ *Self-efficacy* merupakan bentuk kepercayaan individu terhadap kemampuannya sendiri yang dijadikan sebagai acuan dalam menjalankan suatu tindakan.⁷

⁶ Lianto Lianto, “*Self efficacy: A Brief Literature Review*,” *Jurnal Manajemen Motivasi* 15, no. 2 (2019): 55, <https://doi.org/10.29406/jmm.v15i2.1409>.

⁷ Rizky Faridatul Latifah and Febranti Putri Navion, “Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik Modelling Untuk Meningkatkan Self-Efficacy

Kepercayaan diri merupakan bagian dari aspek kepribadian yang tercermin dalam keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimilikinya, sehingga ia mampu bersikap mandiri, tidak mudah dipengaruhi oleh orang lain, serta dapat bertindak sesuai dengan kehendaknya sendiri.⁸ Individu yang memiliki kepercayaan diri cenderung menunjukkan sikap optimis, bertanggung jawab, penuh semangat, serta memiliki toleransi yang baik. *Self-confidence* dan *self-efficacy* merupakan dua konsep yang saling berkaitan namun memiliki perbedaan mendasar. *Self-confidence* merujuk pada keyakinan umum seseorang terhadap nilai dan kemampuan dirinya secara keseluruhan, yang tercermin dalam sikap optimis, mandiri, dan merasa berharga. Sementara itu, *self-efficacy* lebih spesifik, yakni keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas atau menghadapi situasi tertentu. Dengan kata lain, *self-confidence* bersifat global dan menyeluruh, sedangkan *self-efficacy* bersifat kontekstual dan berkaitan langsung dengan tindakan atau tujuan tertentu.

Lingkungan remaja memiliki pengaruh yang kuat terhadap *Self efficacy*, terutama jika remaja tidak mendapatkan dukungan yang memadai. Dukungan yang tidak memadai dapat membentuk kepribadian *remaja* dan membuat mereka kurang termotivasi, apalagi dibandingkan *remaja* dari keluarga sehat. *Remaja-remaja* dari keluarga tidak lengkap seringkali kurang percaya diri dalam mencapai tujuan pribadinya. Rasa ketidakmampuan tersebut sering kali berakar dari perbedaan perlakuan yang diterima oleh *remaja* yatim atau piatu dibandingkan dengan *remaja-remaja*

Mahasantri,” *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 4, no. 1 (2021): 18, <https://doi.org/10.24014/ittizaan.v4i1.13983>.

⁸ Aini Nur Afifah and Febranti Putri Navion, “Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama Untuk Meningkatkan Self-Confidence Siswa,” *Borobudur Counseling Review* 1, no. 1 (2021): 33–43, <https://doi.org/10.31603/bcr.5261>.

yang masih memiliki kedua orang tua. Dalam konteks ini, *self efficacy* menjadi salah satu indikator krusial yang menentukan keberhasilan individu dalam mewujudkan tujuan-tujuan pribadinya.

Self efficacy dalam kehidupan merupakan salah satu sikap esensial yang seyogianya dimiliki oleh setiap remaja. Remaja perlu memiliki keyakinan terhadap kapasitas diri dalam menghadapi berbagai tantangan hidup, sebab keyakinan tersebut menjadi landasan penting dalam mengatasi hambatan atau permasalahan yang muncul. Dengan demikian, remaja akan lebih mampu mengembangkan potensi dan kemampuan yang dimilikinya secara berkelanjutan. Permasalahan terkait rendahnya *self efficacy* pada remaja yatim atau piatu menunjukkan perlunya intervensi melalui suatu pendekatan atau teknik yang dapat mengintegrasikan perubahan dalam aspek kognitif, afektif, dan perilaku guna meningkatkan *self efficacy* mereka, khususnya bagi remaja yatim yang tinggal di Panti Asuhan Al-Muslimun Tulungagung. Hal ini dapat diberikan dukungan yang diperlukan untuk meningkatkan *Self efficacy* mereka seperti teknik restrukturisasi kognitif dengan menggunakan teknik CBT.

Fenomena yang terjadi di lapangan menunjukkan bahwa remaja yatim atau piatu yang tinggal di panti asuhan sering menghadapi tantangan psikologis yang tidak ringan. Kehilangan figur orang tua bukan hanya berdampak secara emosional, tetapi juga memengaruhi cara mereka memandang diri sendiri dan dunia di sekitarnya. Mereka cenderung merasa tidak cukup mampu, mudah menyerah, ragu mengambil keputusan, dan menghindari tantangan. Kondisi ini mencerminkan rendahnya *self-efficacy*, yaitu keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam menghadapi tugas dan situasi tertentu.

Self-efficacy merupakan aspek penting dalam perkembangan remaja karena berperan dalam membentuk kepercayaan diri, kemandirian, dan daya juang. Tanpa *self-*

efficacy yang kuat, remaja sulit berkembang secara optimal, baik secara akademik, sosial, maupun emosional. Oleh karena itu, diperlukan intervensi psikologis yang tidak hanya memberi motivasi, tetapi juga mampu mengubah pola pikir negatif menjadi positif. Salah satu pendekatan yang efektif untuk hal ini adalah teknik restrukturisasi kognitif dalam kerangka *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), yang berfokus pada perubahan pikiran irasional menjadi lebih realistis dan adaptif.

Judul ini menarik untuk diteliti karena belum banyak penelitian yang secara spesifik menguji efektivitas teknik restrukturisasi kognitif pada remaja yatim atau piatu di lingkungan panti asuhan. Penelitian ini tidak hanya memberikan data ilmiah, tetapi juga kontribusi nyata dalam meningkatkan kualitas hidup psikologis remaja yang rentan. Penerapan teknik ini secara langsung dapat menjadi model intervensi praktis bagi konselor, pengasuh, atau lembaga sosial dalam menangani masalah kepercayaan diri pada *remaja* asuh.

Alasan memilih remaja yatim atau piatu sebagai subjek penelitian adalah karena mereka merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap gangguan psikologis akibat kehilangan peran pengasuhan yang penting dalam hidup mereka. Ketidakhadiran orang tua dapat melemahkan keyakinan diri mereka dalam menghadapi berbagai aspek kehidupan. Intervensi terhadap kelompok ini menjadi sangat penting agar mereka tidak tumbuh dalam pola pikir yang salah tentang dirinya sendiri.

Panti Asuhan Al-Muslimun Tulungagung dipilih karena secara lokasi memiliki populasi remaja yang sesuai dengan kriteria subjek penelitian. Selain itu, berdasarkan observasi awal, panti ini belum pernah mendapatkan program peningkatan *self-efficacy* berbasis CBT. Pihak panti juga menunjukkan sikap terbuka dan mendukung penuh pelaksanaan kegiatan ini. Hal ini membuat penelitian bukan hanya relevan secara akademik, tetapi

juga memiliki potensi dampak langsung bagi para remaja yang ada di dalamnya.

Menurut Yusadri restrukturisasi kognitif adalah sebuah teknik yang bertujuan membantu seseorang membentuk kebiasaan baru dalam cara berpikir, merasakan, dan bertindak.⁹ Proses ini dilakukan dengan mengenali pola pikir yang bermasalah, memberikan nama pada pola tersebut, lalu secara perlahan menggantinya dengan cara pandang yang lebih masuk akal dan realistis. Diharapkan, melalui proses tersebut, individu dapat memahami bahwa emosi dan perilaku yang maladaptif umumnya berakar dari pola pikir yang irasional dan tidak logis. Jika pola pikir tersebut bisa diubah menjadi lebih sehat, maka sikap dan perilakunya juga akan membaik. Sebaliknya, jika seseorang tetap berpegang pada keyakinan yang keliru atau merugikan diri sendiri, hal itu bisa memunculkan perilaku yang justru menjatuhkan dirinya, seperti membuat keputusan yang merugikan atau merespons situasi secara negatif.

Menurut Beck dan Weishaar, restrukturisasi kognitif bertujuan untuk membantu konseli dalam mengelola pola pikir mereka. Proses ini mencakup pengajaran kepada konseli agar mampu menyadari dan memantau munculnya pikiran negatif yang otomatis. Selain itu, konseli juga diajak untuk memahami keterkaitan antara pikiran, emosi, dan tindakan yang mereka lakukan. Di dalam prosesnya, mereka didorong untuk menelaah kembali bukti-bukti yang mendukung maupun yang bertentangan dengan pikiran negatif yang mereka miliki. Dengan begitu, pola pikir yang menyimpang bisa secara perlahan diganti dengan cara pandang yang lebih realistis. Tak hanya itu, konseli juga

⁹ Muhammad Rizal, Abdullah Pandang, and Syamsul Bachri Thalib, "Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Si Sekolah Menengah Atas Application of Cognitive Restructuring Techniques to Improve Students' Self-Efficacy in High School," *Pinisi Journal of Education* 2 No. 5 (2022): 12–24.

dibimbing untuk mengenali keyakinan-keyakinan lama yang membuat mereka cenderung memaknai pengalaman secara keliru, agar bisa diubah menjadi keyakinan yang lebih sehat dan adaptif.¹⁰

Remaja yang mengalami trauma atau kehilangan yang mendalam mungkin mengalami berbagai banyak rintangan yang dapat diselesaikan dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif pendekatan CBT. Seperti seorang remaja yang telah kehilangan orang tua dalam kondisi yang menyedihkan mungkin merasa kesulitan bagi dirinya untuk merefleksikan pengalaman traumatis dirinya selama sesi konseling. Hal ini dapat menghambat mereka pada proses mengubah dan menganalisis pola pikir negatif yang menjadi fokus utama dalam teknik restrukturisasi kognitif pendekatan CBT, serta dapat mempengaruhi keterlibatan mereka dalam proses konseling. Selain itu, perbedaan dalam motivasi dan kesiapan untuk berubah juga sangat mempengaruhi efektivitas konseling, perbedaan dalam tingkat kepercayaan diri juga dapat mempengaruhi hasil konseling, bahkan dukungan sosial dan lingkungan juga akan mempengaruhi hasil konseling.

Menurut Situmorang, konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) bertujuan untuk membantu konseli dalam merekonstruksi pola pikir yang tidak sehat. Proses ini dilakukan dengan membimbing individu agar mampu mengidentifikasi serta menyadari keberadaan pikiran-pikiran negatif yang telah terbentuk dalam dirinya. Oleh karena itu, pendekatan ini diperlukan guna mendukung individu dalam mengalihkan pola pikir yang maladaptif menjadi lebih adaptif.¹¹ CBT adalah suatu terapi yang berfokus pada identifikasi dan

¹⁰ Rizal, Pandang, and Thalib.

¹¹ Situmorang, "Cognitive Behavior Therapy-Based Music (CBT-Music) View an Academic Anxiety as a Cognitive Distortion Caused by Maladaptive Core Belief," *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 2, no. 1 (2018): 39–56, <https://doi.org/10.26539/teraputik.21170>.

perubahan pola pikir negatif dan irasional yang mempengaruhi perilaku dan emosi individu. Menurut Prof. Dr. Faturochman, CBT berfokus pada identifikasi dan perubahan pola pikir negatif yang mempengaruhi perilaku dan emosi individu. Sementara itu, Prof. Dr. Diah Setiawati menjelaskan bahwa CBT berfokus pada identifikasi dan perubahan pola pikir irasional yang mempengaruhi perilaku dan emosi individu. Selain itu, Dr. Muhammad Faisal menjelaskan bahwa CBT kontemporer berfokus pada perubahan proses kognitif dan perilaku melalui teknik seperti *mindfulness* dan *acceptance*.

CBT berperan dalam membantu seseorang mengenali serta mengubah cara berpikir yang bersifat negatif dan tidak rasional, mengembangkan kemampuan untuk menghadapi situasi yang menantang, meningkatkan kesadaran akan pikiran dan perasaan, serta meningkatkan kemampuan untuk menerima diri sendiri dan situasi yang dihadapi. Penggunaan CBT bagi individu dapat mengalami perubahan yang positif dalam perilaku dan emosi, serta meningkatkan kualitas hidupnya. Oleh karena itu, CBT merupakan suatu terapi yang efektif dalam membantu individu untuk mengatasi berbagai masalah psikologis dan meningkatkan kualitas hidupnya.

Teori CBT menjelaskan bahwa cara individu berpikir agar terbentuk melalui hubungan antara perasaan, pikiran, dan respons yang mereka miliki¹². Pikiran yang tidak rasional seringkali menyebabkan masalah emosional dan perilaku, tetapi terapi ini bisa membantu mengubah cara berpikir, merasa, dan bertindak seseorang. CBT merupakan bentuk terapi yang menekankan keterkaitan erat antara cara seseorang berpikir, emosi yang dirasakan, dan perilaku yang ditampilkan. Terapi ini memiliki ciri

¹² Dewi Khurun Aini, "Penerapan Cognitive Behaviour Therapy Dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja Di Panti Asuhan," *Jurnal Ilmu Dakwah* 39, no. 1 (2019): 70, <https://doi.org/10.21580/jid.v39.1.4432>.

khas seperti model kognitif yang menunjukkan bagaimana pikiran memengaruhi emosi, sesi terapi yang lebih cepat dan terstruktur, serta pentingnya kerja sama antara terapis dan klien. CBT juga menggunakan metode tanya-jawab untuk memahami pikiran klien dan memiliki program yang jelas dengan penekanan pada pendidikan untuk membantu klien belajar respons baru. Tugas rumah menjadi bagian penting agar klien bisa terus melanjutkan proses terapi secara mandiri.

Penelitian yang dilakukan oleh Sulistyowati dan Wiyono berjudul "*Keefektifan Strategi Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Efikasi Diri Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 1 Cerme*" menunjukkan bahwa terdapat peningkatan efikasi diri akademik pada seluruh partisipan yang mengikuti kegiatan tersebut. Temuan ini mendukung kesimpulan bahwa penerapan strategi *cognitive restructuring* efektif dalam memperkuat keyakinan diri siswa dalam menghadapi berbagai aktivitas akademik, khususnya di kelas VII SMP Negeri 1 Cerme.

Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rizky dalam studi berjudul "*Penggunaan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Semester pada Siswa Kelas XI di MAN 3 Medan.*" Berdasarkan hasil penelitian tersebut, diketahui bahwa tingkat kecemasan siswa terhadap ujian semester menurun setelah mereka mengikuti layanan konseling dengan penerapan teknik restrukturisasi kognitif. Temuan ini mengindikasikan bahwa teknik restrukturisasi kognitif dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam membantu siswa mengelola kecemasan saat menghadapi situasi evaluatif seperti ujian.

Sebuah penelitian yang mengkaji penggunaan *Cognitive Behavior Therapy* menunjukkan hasil positif dalam meningkatkan efikasi diri sekaligus menurunkan tingkat depresi pada remaja. Penelitian ini berisi tentang pelibatan 608 remaja kelas VIII dari

SMPN 15 dan SMPN 18 Kota Bogor. Dari jumlah tersebut, 72 remaja dipilih sebagai sampel, terdiri dari 38 remaja di kelompok intervensi yang menerima CBT, dan 34 remaja di kelompok kontrol yang tidak menerima CBT. Hasilnya menunjukkan bahwa *Self efficacy* pada remaja di kelompok intervensi meningkat secara signifikan setelah mengikuti CBT, sementara kelompok kontrol mengalami penurunan yang tidak signifikan.¹³

Penelitian lainnya terdapat peningkatan *Self efficacy* pada remaja SMA/SMK dengan menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Baidi Bukhori mengungkapkan bahwa pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang dipadukan dengan teknik *active music therapy* terbukti efektif dalam meningkatkan *self efficacy* pada mahasiswa generasi milenial di Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya.¹⁴ Temuan dalam penelitian ini turut berkontribusi terhadap kemajuan ilmu psikologi dan konseling di Indonesia, dengan menunjukkan bahwa integrasi antara konseling CBT konvensional dan terapi musik memiliki potensi untuk mendukung penguatan kepercayaan diri mahasiswa, khususnya dalam menghadapi tantangan selama proses penyusunan skripsi.

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah suatu bentuk intervensi psikoterapeutik yang menggabungkan prinsip-prinsip pendekatan kognitif dan terapi perilaku. Pendekatan ini didasarkan pada asumsi bahwa perilaku individu dipengaruhi oleh

¹³ Florensa Florensa, Budi Anna Keliat, and Ice Yulia Wardani, "Peningkatan Efikasi Diri Dan Penurunan Depresi Pada Remaja Dengan Cognitive Behavior Therapy," *Jurnal Keperawatan Indonesia* 19, no. 3 (2016): 169–75, <https://doi.org/10.7454/jki.v19i3.474>.

¹⁴ Dominikus David Biondi Situmorang, Mungin Eddy Wibowo, and Mulawarman Mulawarman, "Konseling Kelompok Active Music Therapy Berbasis Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Self-Efficacy Mahasiswa Millennials," *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi* 3, no. 1 (2018): 17, <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2508>.

interaksi antara emosi, pola pikir, respons fisiologis, serta konsekuensi perilaku yang ditimbulkannya (Sa'adah & Rahman, hlm. 51–55).¹⁵ Penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) pada remaja yatim di Panti asuhan Al-Muslimun Tulungagung, terdapat ketidakselarasan yang signifikan antara teori dan keadaan di lapangan. Teori CBT mengharapkan peningkatan *Self efficacy* yang konsisten, namun kenyataannya menunjukkan variasi dalam respons terapi, dipengaruhi oleh faktor individu seperti latar belakang trauma, motivasi, dan dukungan sosial. Keterbatasan dalam penyesuaian terapi dan pelatihan konselor juga menyumbang pada faktor ini. Penelitian diperlukan untuk menjembatani dalam mengeksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi variabilitas respons dan menyesuaikan metode terapi, sehingga dapat meningkatkan efektivitas intervensi dan hasil *Self efficacy* pada remaja yatim atau piatu di Panti asuhan Al-Muslimun Tulungagung. Terapi CBT memiliki pandangan yang luas bahwa keyakinan individu dan pola pikir itu akan mempengaruhi sebuah perilaku dan adanya perubahan yang menghasilkan sebuah perubahan perilaku yang diterapkan pada kehidupan sehari-hari.

B. Identifikasi Masalah dan Batasan Masalah

1. Identifikasi Masalah

Kehilangan orang tua pada masa remaja merupakan pengalaman yang dapat memberikan beban psikologis yang cukup berat. Masa remaja sendiri merupakan fase transisi yang kompleks, ditandai oleh berbagai perubahan dalam

¹⁵ Muhammad Rizky and Yeni Karneli, “Efektifitas Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Untuk Mengatasi Depresi,” *Jurnal Literasi Pendidikan* 1, no. 2 (2022): 265–80, <https://journal.citradharma.org/index.php/eductum/indexDOI:https://doi.org/10.56480/eductum.v1i2.748%0Ahttps://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>.

aspek fisik, emosional, dan sosial. Ketika remaja menjalani fase ini tanpa dukungan orang tua, mereka cenderung menghadapi tantangan dalam proses penyesuaian diri, termasuk dalam mengembangkan keyakinan terhadap kemampuan personal yang dikenal sebagai *self-efficacy*. Tidak sedikit remaja yatim atau piatu yang merasa minder, putus asa, atau tidak yakin dengan masa depannya. Sementara itu, sebenarnya ada metode seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang bisa membantu mengatasi masalah tersebut. Namun, dalam kenyataannya, penerapan teknik restrukturisasi kognitif pendekatan CBT tidak selalu memberikan hasil yang sama pada setiap individu. Ada remaja yang mengalami perubahan positif, namun ada juga yang tetap sulit berkembang. Oleh karena itu, penelitian ini dianggap penting untuk dilakukan guna mengkaji efektivitas teknik restrukturisasi kognitif dalam pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam upaya meningkatkan *self efficacy* pada remaja yatim yang tinggal di panti asuhan.

2. Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terfokus, maka penulis membatasi pembahasan pada hal-hal berikut:

- a. Penelitian ini hanya dilakukan pada remaja yatim atau piatu yang tinggal di Panti Asuhan Al-Muslimun Tulungagung.
- b. Fokus utama adalah pada *Self efficacy*, bukan pada permasalahan psikologis lain seperti depresi, trauma, atau kecemasan.
- c. Pendekatan yang digunakan adalah konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) saja, tanpa menggabungkan metode terapi lain.

- d. Penelitian ini tidak membahas aspek medis atau latar belakang klinis peserta, melainkan hanya menyoroti dari sisi bimbingan dan konseling.

C. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest dan posttest self-efficacy* remaja setelah diberikan intervensi berupa teknik restrukturisasi kognitif dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*?
2. Apakah penerapan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* teknik restrukturisasi kognitif pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* efektif dalam meningkatkan *Self efficacy* pada remaja yatim atau piatu di Panti Asuhan Al-Muslimun Tulungagung?

D. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui perbedaan yang signifikan antara skor *pretest dan posttest self-efficacy* remaja setelah diberikan intervensi berupa teknik restrukturisasi kognitif dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*.
2. Mengetahui Efektivitas Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan *Self efficacy* Pada Remaja Yatim Atau Piatu Di Panti Asuhan Al-Muslimun Tulungagung.

E. Kegunaan Penelitian

Fokus utama dari penelitian ini adalah mengevaluasi sejauh mana efektivitas penerapan teknik restrukturisasi kognitif yang berbasis pada pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dalam meningkatkan *self efficacy* pada remaja yatim atau piatu yang tinggal di Panti Asuhan Al-Muslimun Tulungagung. Oleh karena itu, hasil yang diperoleh diharapkan mampu memberikan

kontribusi baik bagi pengembangan teori maupun aplikasi praktis di lapangan.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori dalam bidang konseling, khususnya terkait penerapan teknik restrukturisasi kognitif dalam pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk meningkatkan *self-efficacy*. Temuan dari penelitian ini juga berpotensi memperkaya pemahaman mengenai efektivitas teknik-teknik tertentu dalam praktik konseling yang diterapkan pada konteks kehidupan nyata dan bagaimana teknik-teknik ini dapat di aplikasikan secara efektif untuk meningkatkan *Self efficacy* pada kelompok remaja yatim atau piatu dan memberikan saran terkait modifikasi atau adaptasi dari pendekatan teoritis yang ada.

2. Manfaat Praktis

- a. Hasil pada penelitian ini akan membantu pihak lembaga Panti asuhan Al-Muslimun Tulungagung dalam mengembangkan program konseling yang lebih efektif dan dapat digunakan untuk menyelesaikan masalah pada *Self efficacy* remaja yatim atau piatu dengan mempertimbangkan faktor individu yang mempengaruhi keberhasilan hasil terapi.
- b. Meningkatkan kualitas hidup remaja dengan meningkatkan *Self efficacy* melalui teknik restrukturisasi kognitif pendekatan CBT, remaja yatim atau piatu di Panti asuhan Al-Muslimun Tulungagung diharapkan dapat mengalami peningkatan kepercayaan diri dan kemampuan dalam menghadapi tantangan hidup. Hal ini dapat meningkatkan kualitas hidup mereka baik secara

psikologis maupun sosial dan membantu mereka mencapai tujuan pribadi dan akademik yang lebih baik.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini difokuskan pada upaya peningkatan *self efficacy* pada remaja yatim atau piatu yang bertempat tinggal di Panti Asuhan Al-Muslimun Tulungagung. Ruang lingkup penelitian terbatas pada penerapan konseling kelompok dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dalam pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), yang ditujukan untuk membantu mereka dalam membangun kepercayaan diri guna menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Cakupan penelitian tidak mencakup seluruh persoalan psikologis yang mungkin dialami remaja, melainkan hanya dibatasi pada *Self efficacy*. Subjek yang diteliti juga bukan seluruh remaja, tetapi secara khusus adalah remaja yang kehilangan salah satu atau kedua orang tuanya dan tinggal di panti asuhan.

Penggunaan teknik restrukturisasi kognitif pendekatan CBT dalam penelitian ini juga hanya terbatas pada penerapan dalam kegiatan konseling kelompok, tidak mencakup bentuk terapi lain atau gabungan metode lainnya. Dengan ruang lingkup yang telah ditentukan ini, penelitian diharapkan dapat lebih terarah dan mendalam dalam menggali permasalahan yang sedang dikaji.

G. Penegasan Variabel

1. Penegasan Konseptual

Variabel utama yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah *self efficacy* pada remaja yatim atau piatu. Secara konseptual, Bandura (dalam Wahyuni, 2013) mendefinisikan *self efficacy* sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengelola serta menyelesaikan tugas guna mencapai tujuan tertentu. *Self efficacy* memainkan peran

penting dalam membentuk cara pandang seseorang terhadap dirinya sendiri, khususnya dalam menghadapi tantangan, mengambil keputusan, dan menyelesaikan berbagai permasalahan hidup. Semakin tinggi tingkat *self efficacy* yang dimiliki seseorang, semakin besar pula kemungkinan individu tersebut untuk dapat bertindak secara konstruktif meskipun berada dalam situasi yang sulit.

Selain itu, dalam penelitian ini juga digunakan teknik restrukturisasi kognitif pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Secara konsep, CBT merupakan suatu pendekatan dalam psikologi yang menitikberatkan pada keterkaitan antara pola pikir, emosi, dan tindakan. Pendekatan ini bertujuan membantu individu mengubah cara berpikir yang negatif sehingga dapat merespons berbagai situasi secara lebih positif dan adaptif. Albert Bandura¹⁶ mengatakan bahwa *Self efficacy* dalam diri individu mencakup tiga aspek utama, yakni *magnitude* (tingkat kesulitan tugas yang diyakini mampu diselesaikan), *strength* (kekuatan keyakinan terhadap kemampuan diri), dan *generality* (cakupan luasnya keyakinan tersebut dalam berbagai situasi atau konteks):

a. Aspek *Magnitude* (Kesulitan Tugas)

Individu dengan *Self efficacy* tinggi akan menerima tantangan dengan penuh antusias, memiliki komitmen tinggi, dan terus berusaha meskipun gagal. Kepercayaan terhadap kegagalan merupakan kesempatan untuk belajar dan meningkatkan diri sendiri untuk menjadi yang lebih baik. Sebaliknya, individu dengan *Self efficacy* rendah terlihat mudah menyerah, kurangnya motivasi, dan lebih

¹⁶ Diajukan Kepada et al., “Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Guna Memenuhi Wiby Nadia Alawiyah Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Medan Wiby Nadia Alawiyah,” n.d.

ke menghindari tantangan. Sering bagi individu tersebut menyalahkan diri sendiri atas kegagalan dan merasa bahwa dirinya tidak mampu untuk mencapai tujuan yang akan di capainya.

b. Aspek *Generality*

Individu dengan tingkat *Self efficacy* yang tinggi cenderung memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi berbagai situasi serta mampu mengendalikan respons emosionalnya secara efektif. Mereka memiliki kemampuan untuk mengatur dan merencanakan waktu dengan baik dan efektif. Sebaliknya, individu dengan *Self efficacy* rendah akan mudah merasa cemas, khawatir, lebih ke menghindari masalah dan sulit bagi individu tersebut mengatur waktu.

c. Aspek *Strength* (Kekuatan Keyakinan)

Individu dengan tingkat *self efficacy* yang tinggi cenderung memiliki keyakinan kuat terhadap kemampuannya, mampu melakukan evaluasi diri secara objektif, serta dapat mengambil keputusan secara tepat. Sebaliknya, individu dengan *self efficacy* yang rendah umumnya mudah meragukan kemampuan dirinya, mengalami kesulitan dalam pengambilan keputusan, dan cenderung bergantung pada pendapat atau arahan dari orang lain.

2. Penegasan Operasional

Secara operasional, *Self efficacy* dalam penelitian ini ditunjukkan melalui kepercayaan diri remaja yatim atau piatu di Panti Asuhan Al-Muslimun Tulungagung dalam menyelesaikan tugas, menghadapi masalah, serta kemauan mereka untuk terus mencoba meskipun mengalami kegagalan. *Self efficacy* ini diukur melalui indikator seperti keyakinan menghadapi kesulitan, usaha dalam mencapai tujuan, serta

kemampuan dalam mengelola emosi dan tekanan sosial. Sementara itu, *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) secara operasional dalam penelitian ini diterapkan melalui kegiatan konseling kelompok yang dilaksanakan beberapa kali pertemuan dengan materi yang berfokus pada pengenalan pikiran negatif, mengubah pola pikir, serta latihan perilaku positif. Teknik restrukturisasi kognitif pendekatan CBT digunakan sebagai intervensi untuk melihat apakah terdapat perubahan pada tingkat *Self efficacy* remaja setelah mengikuti sesi konseling kelompok tersebut.

H. Sistematika Penulisan

Tujuan dari struktur penulisan adalah mempermudah penjelasan mengenai tujuan tertentu yang disampaikan dalam laporan hasil penelitian, sehingga informasi dapat dipahami dengan cara yang terorganisir dan sistematis. Berikut adalah struktur pembahasan yang disajikan dalam skripsi ini:

1. Bagian Awal

Bagian awal mencakup halaman sampul depan, halaman judul, lembar persetujuan, lembar pengesahan, pernyataan keaslian, motto, persembahan, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar, daftar lampiran, transliterasi, serta abstrak.

2. Bagian Inti

Bagian inti dari laporan penelitian ini terbagi ke dalam beberapa komponen utama, antara lain:

BAB I Pendahuluan

Bab ini menjelaskan mengenai (a) latar belakang masalah, (b) identifikasi serta batasan masalah, (c) perumusan masalah, (d) tujuan penelitian, (e) manfaat penelitian, (f) hipotesis penelitian, (g) penegeasan masalah, dan (h) sistematika penulisan.

BAB II Landasan Teori

Dalam bab ini, dijelaskan teori-teori yang memberikan dukungan atau landasan bagi penelitian termasuk (a) penjelasan teori, (b) penelitian terdahulu, dan (c) kerangka teori, dan (d) hipotesis penelitian.

BAB III Metode Penelitian

Bab ini mencakup pembahasan tentang: (a) pendekatan dan jenis penelitian, (b) lokasi penelitian, (c) variabel dan pengukuran, (d) populasi, sampling, dan sampel penelitian, (e) instrumen penelitian, (f) teknik pengumpulan data, (g) analisis data, dan (h) tahapan penelitian.

BAB IV Hasil Penelitian

Bagian ini memuat tentang deskripsi data dan pengujian hipotesis

BAB V Pembahasan

Dalam bab ini, terdapat penjelasan serta penguatan atas temuan penelitian dan dibandingkan dengan hasil pertemuan penelitian terdahulu.

BAB VI Penutup

Dalam bab ini menguraikan tentang kesimpulan dan saran

3. Bagian akhir

Di bagian akhir terdapat daftar referensi, lampiran, dan biografi penulis.