

Reframing Siswa Hafiz Quran dengan Self-Efficacy Rendah: Praktik Baik di Madrasah Aliyah Negeri

Febrianti Nur Istiqomah

Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
Email: febriantinuristiqomah.fni02@gmail.com

Indah Ismi Utami

Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
Email: indahismi410@gmail.com

Siti Rofiatul Munawaroh

Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
Email: rofiatulmunawaroh23@gmail.com

Mochammad Zaka Ardiansyah

Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
Email: zaka.ardiansyah@uinkhas.ac.id

Received: July 12, 2022 | Accepted: December 21, 2022

Abstract

This study aims to determine the low *self-efficacy* of hafiz Al-Qur'an students. Implementation of good guidance practices for hafiz Al-Qur'an students with reframing techniques at MAN 1 Jember. The main informants of this descriptive qualitative research are teachers and students. Informants were selected using a purposive sampling technique by deliberately selecting religious subject teachers who practice good guidance to hafiz Al-Qur'an students. In this working paper, all student informants' names are pseudonymous. In addition to semi-structured interviews, the author also extracted data from students' digital report cards, guidance and counseling teacher notes, and students' Al-Qur'an memorization notes. This study reports that the client's form of low *self-efficacy* is procrastination in memorizing the Qur'an caused by low self-control, lack of self-confidence and affection from both parents, experiencing post-traumatic after their parents divorced, and being lazy to do muraja'ah (repetition of re-reading) of the Qur'an so that there is a feeling of "fear of being wrong" and fear of forgetting when reporting the memorization of the Qur'an to the teacher, as well as during the learning of Al-Qur'an Hadith. Students also often seem confused when explaining back the material they are learning. This study also found that Al-Qur'an Hadith teachers play an active role in providing guidance from the beginning of the first semester twice a month, by framing the client's thoughts that lead to low *self-efficacy*. Although not yet getting the maximum change, but after three months of carrying out guidance,

changes in client behavior have appeared after they are willing to read their memorized Al-Qur'an in front of the teacher.

Abstrak

Studi ini bertujuan untuk mengetahui tantangan pembelajaran rendahnya *self-efficacy* siswa hafiz Al-Qur'an. Pelaksanaan praktik baik bimbingan pada siswa hafiz Al-Qur'an dengan teknik *reframing* di MAN 1 Jember. Informan utama penelitian kualitatif deskriptif ini adalah guru dan siswa. Informan dipilih dengan teknik *purposive sampling* dengan sengaja memilih guru mata pelajaran keagamaan yang melakukan praktik baik bimbingan pada siswa hafiz Al-Qur'an. Dalam kertas kerja ini, semua nama informan siswa disamarkan. Selain wawancara semi terstruktur, penulis juga menggali data dari rapor digital siswa, catatan guru bimbingan dan konseling, dan catatan hafalan Al-Qur'an siswa. Studi ini melaporkan bahwa bentuk *self-efficacy* rendah klien adalah tindakan prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an yang disebabkan *low self-control*, kurangnya percaya diri dan kasih sayang dari kedua orang tuanya, mengalami pasca trauma setelah kedua orang tuanya bercerai, serta malas melakukan *muraja'ah* (pengulangan kembali bacaan) Al-Qur'an sehingga muncul perasaan "takut salah" dan takut lupa jika melaporkan hafalan Al-Qur'annya kepadaguru, serta selama mengikuti pembelajaran Al-Qur'an Hadis. Siswa juga kerap nampak kebingungan tatkala menjelaskan kembali materi yang dipelajarinya. Studi ini juga menemukan bahwa guru Al-Qur'an Hadis berperan aktif melakukan bimbingan sejak awal semester satu sebanyak dua kali dalam sebulan, dengan membingkai terhadap pemikiran-pemikiran klien yang menyebabkan rendahnya *self-efficacy* dirinya. Meski belum mendapatkan perubahan maksimal, namun setelah tiga bulan melaksanakan bimbingan, telah muncul perubahan perilaku klien setelah bersedia membacakan hafalan Al-Qur'annya di hadapan guru.

Keywords

Rational emotive behavior therapy, reframing technique, self-efficacy, *tahfidz al-Qur'an*

Pendahuluan

Riset terkait bimbingan dengan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan teknik *reframing* guna meningkatkan *self-efficacy* siswa telah banyak dilakukan oleh para ahli. Teknik *reframing* atau pembingkai ulang pemikiran kerap digunakan advokator atau konselor untuk mengubah *negative thinking* atau irasional menjadi *positive thinking* atau rasional. Teknik ini digunakan dengan cara mengubah suatu konsep berpikir melalui

pengaturan cara pandang terhadap suatu peristiwa. Lalu menempatkannya pada suatu *frame* yang lebih baik dengan mengubah semua konsep atau rasionalisasinya (Nawantara dkk., 2016). Dalam pelaksanaan teknik *reframing* di sekolah, siswa tidak serta merta dinyatakan memiliki pemikiran negatif, namun sang klien didampingi konselor untuk merenungkan apakah pemikirannya memiliki kontribusi pada dirinya (Nawantara dkk., 2016). Dalam hal ini, siswa didampingi agar mampu membedakan mana saja pikiran-pikiran yang harus direduksi dan mana pikiran-pikiran lain yang harus diapresiasi.

Dalam kancah pendidikan, kajian-kajian terkait penggunaan teknik *reframing* untuk meningkatkan *self-efficacy* pada umumnya dilakukan oleh guru sebagai konselor di sekolah terhadap siswa dengan berbagai kondisi. Masih belum penulis temukan di antara beberapa kajian penelitian di atas yang mengungkap aplikasi teknik *reframing* yang secara spesifik dilakukan pada siswa hafiz Qur'an di madrasah. Di Indonesia, aplikasi teknik *reframing* untuk menambah *self-efficacy* siswa belum banyak diterapkan oleh peneliti. Akan tetapi banyak masalah-masalah yang faktornya memiliki korelasi yang erat dengan *self-efficacy* dalam penggunaan bimbingan teknik *reframing*. Studi yang dilakukan Aldia terhadap siswa sekolah menengah *low self-esteem* di SMP Negeri 2 Ungaran menunjukkan bahwa penggunaan teknik *reframing* terbukti mampu meningkatkan *self-esteem* siswa (Maynawati, 2012). Serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Basir dkk di SMA Al-Ma'arif Singosari Malang menunjukkan bahwa teknik *reframing* terbukti mampu meningkatkan *self-concept* akademik yang dimiliki siswa kelas X (Basir dkk., 2020). Selain itu, penggunaan teknik *reframing* juga terbukti mampu menambah skala *self-intrception* siswa di Singaraja (Nasution & Gading, 2019). Serupa, Zulfana dkk juga melaporkan efektivitas teknik *reframing* mengatasi *self-awareness* akademik rendah siswa kelas VII SMPN 1 Ajangale (Zulfiana dkk., 2021). Secara umum, REBT juga efektif mereduksi stres siswa, sebagaimana Husrin, dkk, melaporkan bahwa satu cara yang efektif untuk mengubah pikiran irasional terkait stres akademik siswa SMA Negeri 3 Padang (Konadi dkk., 2017).

Studi pendahuluan yang dilaksanakan oleh penulis pada tanggal 13 Oktober 2022 di MAN 1 Jember mendapatkan fakta bahwa siswa hafiz Al-Qur'an yang memiliki *self-efficacy* rendah juga mendapatkan REBT dengan penggunaan teknik *reframing* dari guru pendidikan keagamaan. Guru mata pelajaran Al-Qur'an Hadis di MAN 1 Jember melakukan bimbingan dengan pendekatan REBT dengan teknik *reframing* untuk memperbaiki efikasi diri siswa. Fakeeh (bukan nama asli), siswa yang didampingi Agus telah mendapatkan REBT dengan teknik *reframing* setiap satu kali dalam dua pekan selama setengah tahun terakhir. Ia adalah seorang siswa penghafal Al-Qur'an yang memiliki *self-efficacy* rendah. Ia tak yakin dirinya mampu

menghafalkan Al-Qur'an. Kondisi ini semakin pelik karena lingkungan keluarga dan sekolah kurang mendukung terhadap aktivitasnya (A. Ariffandi, komunikasi pribadi, 13 Oktober 2022). Dari studi pendahuluan juga diketahui bahwa pada terapi pertama, Agus mencoba memahami masalah-masalah yang dihadapi Fakeeh selama proses menghafal. Setelah menentukan masalah Fakeeh ternyata Fakeeh tidak memiliki kepercayaan diri dalam menghafal Al-Qur'an, walaupun Fakeeh sudah memiliki beberapa surah yang sudah pernah dihafal. Setelah itu, Agus mencoba untuk mengubah pandangan Fakeeh bahwa hafalan Al-Qur'an bukan suatu hal yang sulit. Menghafal Al-Qur'an akan lebih mudah jika diulang-ulang dan akan membuat terbiasa. Sehingga Agus memberikan arahan dengan menyuruh Fakeeh untuk mengulang-ulang hafalan qurannya kemudian ia praktekkan setiap shalat.

Oleh karena itu, artikel ini melaporkan pelaksanaan bimbingan individu dengan penggunaan teknik *reframing* untuk meningkatkan *self-efficacy* siswa hafiz Al-Qur'an yang diterapkan guru pendidikan keagamaan Islam di lembaga pendidikan formal berbasis madrasah yang belum pernah dikaji oleh para peneliti sebelumnya. Diharapkan penelitian ini mampu mengisi kekosongan dan tidak adanya penelitian terkait teknik bimbingan dengan REBT dengan penggunaan teknik *reframing* yang dilakukan oleh guru mata pelajaran keagamaan untuk meningkatkan *self-efficacy* siswa hafiz Al-Qur'an. Artikel ini berusaha menjawab bagaimana tantangan pembelajaran (masalah) terkait rendahnya *self-efficacy* siswa hafiz Al-Qur'an di Madrasah Aliyah Negeri 1 Jember? dan bagaimana pelaksanaan REBT dengan penggunaan teknik *reframing* yang diterapkan oleh guru mata pelajaran keagamaan pada siswa hafiz Al-Qur'an dengan masalah *self-efficacy* rendah di madrasah yang sama. Oleh sebabnya, tujuan dari penelitian ini untuk mengungkap tantangan siswa hafiz Al-Qur'an dalam menghafal Al-Qur'an di madrasah, termasuk rendahnya *self-efficacy* siswa dan bagaimana solusi guru untuk meningkatkan *self-efficacy* siswa hafiz Al-Qur'an tersebut.

Metode Penelitian

Penelitian kualitatif deskriptif ini dilakukan di MAN 1 Jember untuk menggali praktik baik bimbingan dan konseling yang digunakan guru mata pelajaran keagamaan Islam, yakni Al-Qur'an Hadis dan kondisi serta latar belakang siswa hafiz Al-Qur'an dengan efikasi diri rendah. Informan utama dalam studi ini adalah guru Al-Qur'an Hadis dan siswa hafiz Qur'an yang ditunjuk secara sengaja oleh penulis dengan teknik *purposive sampling*. Teknik ini sengaja digunakan untuk mendapatkan data kondisi *self-efficacy* siswa hafiz Al-Qur'an dan pelaksanaan bimbingan dengan teknik *reframing* yang digunakan oleh guru. *Purposive sampling* sengaja dipilih penulis karena penulis ingin mendapatkan gambaran tujuan penelitian dengan memilih

informan yang relevan. Harapannya, penulis mendapatkan data yang bermutu, akurat, memenuhi kriteria, dan dapat dipercaya. Kelebihan dari teknik *purposive sampling* ini adalah salah satu metode yang mudah untuk dilaksanakan. Dan teknik ini dapat memudahkan penulis memilih dan menentukan responden sebagai sampel yang relevan dengan tujuan penelitian (Lenaini, 2021). Dalam pemilihan sampel tidak hanya individu saja sebagai partisipan, namun lingkungan, insiden atau peristiwa, dan suatu tahapan termasuk di dalamnya yang terkait dengan tujuan penelitian. Maka, peneliti memilih teknik ini agar individu, lingkungan, dan insiden tertentu benar-benar dapat diusahakan terpilih untuk memberikan informasi-informasi yang relevan dan unggul dengan cara mengidentifikasi dan mewawancarai langsung beberapa guru yang terlibat untuk mendapatkan suatu isu yang relatif unik dan mendokumentasikan dokumen-dokumen yang terkait dengan kondisi siswa hafiz Al-Qur'an dalam prosedur bimbingan yang dilakukan guru. Selama penelitian dilakukan, penulis melakukan analisis data dengan teknik interaktif Miles, Huberman, dan Saldana yang terdiri dari kondensasi data, display data, dan pengambilan kesimpulan dan verifikasi.

Hasil Penelitian

Remaja dengan Self-Efficacy Rendah

Bandura mendefinisikan suatu kepercayaan individu bahwa dirinya memiliki kapabilitas untuk berpikir, melakukan sebuah tindakan, dan mencapai tujuan tertentu disebut sebagai *self-efficacy* (Bandura, 1986). Misal, seseorang memiliki keyakinan dan kepercayaan yang kuat bahwa dirinya mampu menyelesaikan dan menuntaskan tugas-tugasnya. *Self-efficacy* merupakan determinan utama tindakan manusia, karena menurut Bandura, tindakan manusia adalah hasil dari pola pikir manusia, kepercayaan mereka, dan apa yang mereka rasakan (Bandura, 1999). Selain itu, *self-efficacy* dapat mewujudkan rasa percaya diri seseorang terhadap suatu hal. *Self-efficacy* dapat muncul dan dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya seberapa besar usaha yang telah individu lakukan, keadaan individu dalam menghadapi suatu masalah, dan keberhasilan tujuan yang telah ia capai. Ketika seseorang telah mencapai sebuah tujuan mereka, hal tersebut akan mampu menciptakan sebuah keyakinan pada dirinya bahwa ia dapat mencapai suatu tujuan yang telah mereka tentukan. Jadi *self-efficacy* itu muncul ketika seseorang telah mencoba suatu hal (Mukhid, 2009).

Dalam konteks sekolah, *self-efficacy* yang baik sangat penting dimiliki oleh setiap siswa. Menurut Anshari, keberhasilan dalam proses belajar siswa tergantung pada bagaimana cara mereka menemukan solusi dari suatu problem. Untuk memecahkan sebuah masalah, diperlukan tertanamnya rasa

optimis yang kuat pada diri mereka. Pada umumnya, keyakinan diri merupakan padanan kata dari *self-efficacy* (Aulia dkk., 2022). *Self-efficacy* memiliki otoritas yang besar terhadap kualitas belajar siswa, karena ketika siswa yakin terhadap diri sendiri maka akan mudah baginya dalam menyelesaikan sebuah masalah, sebab mereka percaya akan kemampuannya. Sedangkan siswa yang mempunyai *self-efficacy* yang terbatas, mereka cenderung mengalami kendala dalam memecahkan masalah karena titik fokus mereka condong pada hal-hal yang bersifat negatif (Banas, 2014). Pikiran tentang hal-hal negatif tersebut akan berpengaruh pada tingkah laku seorang siswa.

Kepercayaan diri berperan penting untuk memudahkan siswa dalam mencapai keberhasilan dalam menyelesaikan suatu pekerjaan (Vishnumolakala, 2017). Pembelajaran akan terjadi secara optimal ketika *self-efficacy* itu muncul dalam kehidupan nyata. Tidak hanya itu, dengan *self-efficacy*, akan memudahkan siswa dalam mencapai tujuan yang diinginkan (Hendriana & Kadarisma, 2019). Beberapa unsur yang mengakibatkan *self-efficacy* seseorang muncul yaitu berhasilnya suatu penerapan atau praktik seseorang serta dari penerapan orang lain, perihal yang berkaitan dengan bagian biologis, sentimental, dan mampu meyakinkan masyarakat mengubah suatu pikiran dimana pesan yang disampaikan mampu meyakinkan seseorang dalam menyelesaikan sebuah masalah (Hendriana & Kadarisma, 2019). Ketika seseorang memiliki rasa optimis yang tinggi, maka ia akan mudah mengembangkan keahlian sesuai dengan bidangnya. Suatu tanggung jawab yang sulit, akan ia pandang sebagai suatu tantangan yang harus dihadapi dan dapat dijadikan sebagai intropeksi untuk ke depan yang lebih baik (Bakır, 2020). Ia tidak akan berpikir bahwa sebuah tugas sulit adalah ancaman yang harus dihindari. Mereka mudah memulihkan kepercayaan dirinya ketika mengalami sebuah kegagalan. Sebaliknya, jika seseorang tidak memiliki kepercayaan diri akan berpikir bahwa tanggung jawab tersebut lebih sulit dari kenyataannya, bahkan bisa saja ia akan melakukan tindakan *avoidant* (menghindar dari masalah). Jadi *self-efficacy* dapat membantu membuat perasaan seseorang menjadi tenang dalam menghadapi segala masalah apapun (Mukhid, 2009).

Pendidik adalah seseorang yang mempunyai tanggung jawab terhadap keberhasilan belajar peserta didik. Penting bagi pendidik meningkat *self-efficacy* seorang peserta didik untuk mendukung dalam proses belajar. Untuk meningkatkan *self-efficacy* yaitu dengan pendekatan metakognitif (Mukhid, 2009). Dapat diketahui bahwa pendekatan metakognitif adalah pendekatan dimana mengajak peserta didik untuk berpikir kritis. Dengan pendekatan ini mereka akan lebih percaya diri dalam memecahkan sebuah masalah. Peserta didik akan dapat mengukur kemampuannya yang dimiliki dan lebih percaya diri dalam melangkah

kedepannya karena telah memahami ukuran kemampuannya sendiri (Patonah, 2014).

Self-efficacy memiliki dua jenis yaitu, pertama adalah *self-efficacy* rendah. Individu yang mempunyai *self-efficacy* rendah lebih condong pesimis terhadap apa yang sedang dan akan ia lakukan. Orang tersebut akan melihat suatu rintangan atau tantangan adalah hal yang sulit ditaklukkan dan harus dihindari. Ketika mengalami suatu kegagalan, mereka tidak berfokus pada suatu pembelajaran yang terdapat pada setiap prosesnya, mereka cenderung melihat sesuatu dari segi negatifnya. Sedangkan jenis *self-efficacy* yang kedua adalah *self-efficacy* tinggi. Seseorang yang optimis dalam tingkat tinggi akan berfokus pada hal-hal yang positif di dalam setiap prosesnya. Mereka selalu optimis ketika melakukan suatu hal. Mereka juga berpandangan bahwa suatu rintangan atau tantangan adalah hal yang harus dihadapi. Mereka akan mengambil suatu pelajaran ketika mengalami kegagalan. Kegagalan bukan akhir dari semuanya. Tetapi mereka berpikir bahwa kegagalan adalah pelajaran yang berharga, yang merupakan proses dari keberhasilan (Yuliyani dkk., 2017).

Teknik Reframing dalam Pelaksanaan Bimbingan Bagi Peserta Didik Madrasah

Pada awalnya penggunaan nama pendekatan REBT telah mengalami banyak revisi. Pada awalnya Albert Ellis, seorang pendiri psikolog terkenal di Amerika sekaligus pendiri *Institute for Rational Living*, pada tahun 1955 untuk pertama kalinya ia menyebutnya sebagai *rational therapy* (RT). Kemudian di tahun 1961, Ellis menggantinya menjadi *rational emotive therapy* (RET). atau dalam jika diterjemahkan menjadi rasional emotif terapi. Lalu nama REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) atau terapi perilaku rasional emotif muncul pada tahun 1993 (Nelson-Jones, 2011). Menurut Ellis sebagaimana, rasionalitas menjejakkan individu pada kegiatan memutuskan sesuatu dengan masuk akal yang didasari oleh emosi, pikiran, dan perasaan individu tersebut (Nelson-Jones, 2011). REBT adalah suatu pendekatan terapi aktif-direktif sistematis yang fokus pada membantu klien dan tidak serta merta menjadikan klien merasa baik, melainkan mengubah perspektif klien dan tingkah lakunya menjadi lebih positif. REBT bertanggung jawab membantu klien mempertahankan perubahan-perubahan yang telah dicapai dalam artian pada fase akhir REBT konselor membantu klien untuk melakukan terapis mandiri (Nelson-Jones, 2011).

Reframing merupakan salah satu teknik dari REBT. *Reframing* merupakan teknik yang mengganti perspektif klien dengan perspektif yang positif atau berfokus mencari solusi dari sebuah masalah. Teknik *reframing* dapat mengarahkan klien agar dapat fokus dari beberapa sudut pandang atau perspektif lainnya. Dengan begitu, klien akan mudah menemukan solusi

terhadap suatu masalah (Bradley, 2015). Selain itu, tujuan dari teknik *reframing* adalah untuk mengatur intuisi seseorang dari sudut pandang negatif diarahkan kepada sudut pandang yang positif. Menurut Wiwoho dkk, dalam teknik *reframing* adalah suatu usaha untuk mengingat kembali kejadian yang telah terjadi dengan melihat dari perspektif yang lain sesuai dengan fakta yang terjadi. Jadi dalam memandang kejadian dengan perspektif lain bukan berarti mengubah kejadian sesuai fakta akan tetapi tetap mempertahankan kebenarannya. Tujuan dari memandang suatu kejadian dalam perspektif lain itu untuk mengubah pola pikir atau tingkah laku seseorang untuk lebih baik (Basir dkk., 2020).

Selain itu, menurut Cormier dkk, mengungkapkan bahwa teknik *reframing* juga dinamakan sebagai pelabelan atau pembingkai ulang yang mengandung arti sebagai sebuah teknik guna menata kembali atau mereset perspektif seseorang terhadap suatu keadaan atau tingkah laku (Basir dkk., 2020). Cormier dkk, membagi strategi *reframing* menjadi dua macam diantaranya pemaknaan *reframing* dan pengkonteks-an *reframing*. Pemaknaan *reframing* adalah strategi yang memfokuskan kepada upaya dalam memberikan ungkapan baru suatu peristiwa tertentu yang lebih positif dan bermanfaat. Sedangkan pengkonteks-an *reframing* adalah strategi yang memfokuskan dalam memberikan kemampuan individu untuk melihat sesuatu sesuai dengan konteks atau yang berhubungan dengan suatu peristiwa tertentu. Menurut strategi ini, semua perilaku berguna sesuai dengan konteksnya. (Basir dkk., 2020).

Pada dasarnya teknik *reframing* bekerja berdasarkan landasan berpikir bahwa masalah perilaku itu bukan disebabkan oleh kejadian-kejadian tetapi bagaimana sudut pandang kita terhadap sesuatu. Masalah itu muncul ketika ada perspektif-perspektif dari pikiran kita yang dapat menghalangi tujuan klien (Bradley, 2015). Dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik *reframing* merupakan sebuah cara untuk mongonversikan perspektif seseorang terhadap suatu peristiwa yang telah terjadi menjadi perspektif yang lebih tepat, sesuai dengan realita (Sudjana & Akbar, 2014). Menurut Totokpdy mengatakan bahwa pikiran dan perasaan saling berhubungan. Ketika seseorang berpikir sesuatu dalam perspektif yang positif, perasaan akan mengikutinya. Kebalikannya, ketika seseorang berpikir dalam perspektif yang negatif akan menciptakan perasaan yang negatif juga. Jadi suatu tingkah laku terjadi sesuai dengan pikiran dan perasaan seseorang. Oleh karena itu, penting dalam berpikir positif agar menciptakan tingkah laku yang positif juga. Intinya positif dan negatif suatu tingkah laku sesuai dengan pikiran dan perasaan seseorang (Sudjana & Akbar, 2014).

Teknik *reframing* adalah sebuah usaha untuk mengumpulkan cara pandang terhadap sesuatu yang berbeda-beda. Seorang konseli harus memiliki kemampuan intelektual yang tinggi atau memiliki daya ingat yang

kuat. Sebagai seorang konseli harus bisa memahami klien tentang pikiran dan perasaannya. Dengan begitu, konseli akan mudah dalam dalam memahami situasi seorang klien meskipun dalam pandangan yang berbeda-beda. Setelah memahami, konseli dapat membayangkan suatu kejadian yang telah dipahami agar mudah dipahami secara detail (Nawantara dkk., 2016). Teknik *reframing* dapat diaplikasikan melalui tiga langkah yaitu pertama, konselor menjadi pendengar yang baik tanpa menghakimi agar dapat inti dari sebuah masalah. Kedua, konselor memahami masalah klien, dan menciptakan pemahaman dari sudut pandang baru untuk melihat masalahnya. Ketiga, konselor profesional harus memberikan *reinforcement* sehingga ada perubahan dari perspektif klien (Bradley, 2015).

Teknik *reframing* memiliki beberapa variasi. Variasi teknik *reframing* yaitu *relabeling*, *denormalizing*, dan *positive connotation*. *Relabeling* adalah suatu variasi teknik *reframing* yang mengubah kata sifat yang negatif menjadi kata sifat yang positif. Contohnya adalah dengan mengubah kata “cemburu” menjadi “penuh perhatian”. Sedangkan *nominalizing* adalah variasi teknik yang menghilangkan kata julukan diganti dengan karakteristik yang nyata yang dapat dikendalikan atau diterima. Contohnya adalah seorang gadis penderita anoreksia atau orang yang memiliki gangguan makan. Yang terakhir adalah *positive connotation*, dimana variasi teknik ini menginterpretasi sebuah perilaku dalam segi positif. Contohnya adalah “Ibu selalu mengawasi aku dalam melakukan sebuah hal” dapat dibingkai ulang menjadi “Ibu memberi batasan terhadap aku karena beliau sangat menyayangiku.” (Bradley, 2015).

Tantangan Pembelajaran Terkait Self-Efficacy Rendah Siswa Hafiz Al-Qur'an di MAN 1 Jember

Selama kurun waktu dua tahun terakhir, kebijakan mengenai wajib hafal juz 30 bagi siswa kelas X, hafalan 4 surah amalan sehari-hari (*surah Yâsin, al-Wâqi'ah, al-Mulk, dan al-Kahfi*). untuk siswa kelas XII, dan ayat-ayat tarbawi bagi siswa kelas XII di MAN 1 Jember sebagai syarat kenaikan kelas telah ditetapkan. Hal ini diharapkan agar seluruh siswa di MAN 1 Jember mampu mengamalkan dan merenungi Al-Qur'an dengan baik, dikarenakan bisa dilihat di zaman sekarang ini banyak siswa yang lebih suka menghafal lagu-lagu Barat, K-pop, dan sejenisnya. daripada membaca dan menghafal Al-Qur'an. Masih banyak siswa yang menganggap sepele kewajiban tersebut. Kebijakan yang dibuat dipandang sebelah mata oleh para siswa. Salah satunya adalah Fakeeh yang sama sekali tidak menyetorkan hafalan Al-Qur'annya sejak awal. Hal ini dibuktikan dengan lembaran jurnal setoran hafalan Fakeeh yang masih kosong.

Agus mengatakan salah satu yang menjadi penyebab Fakeeh tidak menyetorkan hafalannya adalah karena memiliki *self-efficacy* rendah (A. Ariffandi, komunikasi pribadi, 27 Oktober 2022). Ketidakpercayaan diri Fakeeh bukan berarti menunjukkan bahwa ia tidak pernah menghafal Al-Qur'an. Pada awalnya Fakeeh sudah pernah menghafal juz 30 dan sebagian juz 29 tepatnya surah al-jin yang pernah ia hafalkan saat masih duduk di bangku SMP, dikarenakan malas dan tidak ada pendampingan intensif untuk diadakannya muraja'ah setelah lulus SMP, hafalan Fakeeh perlahan-lahan mulai hilang dan mulai kesulitan menyambung ayat satu ke ayat berikutnya, dan mulai kebingungan membedakan ayat yang hampir mirip, sehingga faktor tersebut menjadi salah satu hal yang mendasar mengapa Fakeeh tidak mau untuk menyetorkan hafalan Al-Qur'annya tersebut.

Salah satu hal lain yang membuktikan Fakeeh memiliki *self-efficacy* rendah adalah saat penulis melakukan wawancara di lapangan kepada Agus di mana pada saat itu Agus bersedia untuk Fakeeh diwawancarai oleh penulis. Selama proses wawancara berlangsung terlihat bahwa Fakeeh tidak nyaman berbicara di depan penulis. Fakeeh menunjukkan ketidakpercayaan dirinya dengan gelisah saat ditanya, diselipi dengan bercanda, dan tidak konsisten saat berbicara (A. Ariffandi, komunikasi pribadi, 27 Oktober 2022). Selain itu ditemukan pula Fakeeh kedapatan berbohong terhadap asal usul sekolahnya di mana sebelumnya ia mengatakan bahwa ia merupakan alumni SMP Al-Furqon dan ternyata setelah penulis melakukan wawancara lebih lanjut terhadap guru BK kelas VII, tepatnya pada tanggal 14 November 2022, Arief Nurdyansyah mengatakan bahwa Fakeeh merupakan alumni dari SMP lain di Jember di mana SMP tersebut belum mendapat izin resmi dari pemerintah sehingga ia harus melakukan ujian paket B di daerah lain agar mendapatkan ijazah (A. Nurdyansyah, komunikasi pribadi, 14 November 2022).

Di Samping karena malas, latar belakang yang menjadi penyebab Fakeeh memiliki *self-efficacy* rendah adalah dikarenakan ia merupakan siswa yang memiliki *background* keluarga *broken home*. Kedua orang tuanya telah bercerai dan ibunya menikah lagi dengan seorang pekerja migran tambang emas (A. Ariffandi, komunikasi pribadi, 14 November 2022). Keluarga *broken home* pasalnya memiliki dampak buruk bagi anak. Menurut Harray, *broken home* berakibat pada perkembangan psikososial anak. Akibatnya hal itu akan membuat anak mengalami *anxiety disorder*, stres, depresi, rendahnya *self-esteem*, *self regulation*, *self-interception*, *self-control*, dan *self-efficacy*. Banyak orang menganggap bahwa trauma pada anak disebabkan karena konflik internal orang tua sebelum perceraian. Selain itu, dampak lain dari *broken home* bagi anak di lingkungan sekolah adalah mereka akan menjadi pasif di kelas, mereka akan diam saja walaupun masih ada pelajaran yang belum

dimengerti. karena cemas mereka tidak berani untuk bertanya kepada teman maupun gurunya (Mone, 2019).

Fakeeh merupakan anak pertama dari 3 bersaudara. Setelah kedua orang tuanya berpisah, Fakeeh tinggal bersama ibu kandung dan ayah sambungnya. Fakeeh tergolong sebagai keluarga dengan ekonomi menengah atas. Ibunya merupakan seorang bidan sedangkan ayah sambungnya merupakan pegawai migran tambang emas. Dikarenakan kedua orang tuanya sibuk bekerja, mengakibatkan kurangnya kasih sayang dan pengawasan yang diberikan kepada Fakeeh. Kurangnya dukungan orang tua Fakeeh terhadap masalah yang sedang dihadapi Fakeeh juga menjadi kendala yang serius. Mereka hanya lepas tangan dan menyerahkan seluruh tanggung jawab segala tindakan dan pendidikan Fakeeh kepada guru di sekolah. Padahal dalam usia remaja pengawasan dan penjaminan pendidikan yang layak sangat diperlukan demi perkembangan intelektual dan kedewasaan berpikir seorang anak. Sehingga selain penyebab utama Fakeeh memiliki *self-efficacy* rendah pasca kedua orang tuanya bercerai adalah karena kurangnya waktu kebersamaan, pengawasan, dan kasih sayang orang tua juga menjadi penyebab Fakeeh memiliki *self-efficacy* rendah. Selain itu ilmu keagamaan dan sejenisnya berdasarkan hasil wawancara penulis bersama guru BK kelas X mengungkapkan bahwa ilmu keagamaan dan sejenisnya bukan merupakan prioritas Fakeeh, dikarenakan cita-cita Fakeeh merupakan ingin menjadi seorang pilot (A. Ariffandi, komunikasi pribadi, 14 November 2022).

Rendahnya *self-efficacy* Fakeeh sebenarnya tidak begitu memberi pengaruh yang begitu besar terhadap orang disekitarnya. Hanya saja karena kepedulian Agus terhadap masalah yang dihadapi Fakeeh menjadikan Agus sebagai salah satu subjek yang terdampak. Selain itu wali kelas juga ikut andil dalam penanganan masalah yang dihadapi oleh Fakeeh. Setiap seminggu sekali wali kelas akan menerima laporan dari Agus terkait perkembangan setoran hafalan Fakeeh. Setiap seminggu sekali pula Hadi selaku wali kelas X IPS 2 mengunjungi anak didiknya dan mengingatkan akan kewajiban hafalan Al-Qur'annya untuk disetorkan kepada Agus. Selain itu wali kelas juga bertanggung jawab terhadap pengadaan pemanggilan orang tua siswa yang tidak mau menghafal Al-Qur'an sama sekali.

Masalah *self-efficacy* rendah Fakeeh ternyata tidak hanya dalam kegiatan setoran hafalan Qur'an saja. Selama pelajaran Al-Qur'an hadis berlangsung ia merupakan siswa yang tergolong pasif. Padahal selama teknik dan metode pembelajaran yang diterapkan Agus bukan lagi metode konvensional yang mengarah kepada metode ceramah yang membosankan, melainkan Agus menerapkan teknik dan metode pembelajaran berbasis IT, *student-centered*, dan *everyone is teacher*. Ketika Agus melakukan teknik *peer teaching learning* dalam proses belajar mengajar Al-Qur'an Hadis di kelas X

IPS 2, dengan menerapkan teknik baca, pahami, serta menjelaskan kepada teman dengan bahasa sendiri, Fakeeh selalu merasa kurang percaya diri saat mendapat giliran untuk menjelaskan materi dengan bahasanya sendiri walaupun saat menyampaikan materi kepada rekannya sendiri, Fakeeh menutupi ketidakpercayaan dirinya dengan menyelipkan gerakan yang menunjukkan ketidaknyamanan terhadap lawan bicara (terlihat gelisah), bercanda, dan suka senyum-senyum sendiri saat akan menjelaskan materi yang akan ia sampaikan sebagaimana perilaku yang ia tunjukkan ketika melakukan wawancara bersama Agus dan penulis.

Rendahnya *self-efficacy* Fakeeh ternyata juga berdampak terhadap nilai akademiknya. Hal ini dibuktikan berdasarkan nilai rapor digital dalam mata pelajaran Al-Qur'an Hadis dalam penilaian portofolio, nilai Fakeeh termasuk dalam kategori "cukup". Selain itu nilai tugas harian Fakeeh juga tidak ia kerjakan sama sekali.

Pelaksanaan Teknik Reframing untuk Meningkatkan Self-Efficacy Siswa Hafiz al-Qur'an: Praktik Baik Guru al-Qur'an Hadis di MAN 1 Jember

Setelah melakukan wawancara ulang terhadap guru PAI tepatnya 14 November 2022, penulis mendapatkan beberapa informasi baru terkait masalah *self-efficacy* rendah Fakeeh dalam menghafal Al-Qur'an. Didapatkan informasi bahwa dalam praktik baik bimbingan konseling yang dilakukan oleh Agus ternyata lebih cenderung melakukan bimbingan kelompok di kelas daripada melakukan bimbingan secara individu kepada Fakeeh. Alasan Agus lebih memilih bimbingan secara kelompok daripada secara personal dikarenakan masih ada siswa lain yang perlu dibimbing lebih lanjut terkait hafalan Qur'annya. Agus melakukan bimbingan kelompok di kelas Fakeeh tepatnya kelas X IPS 2 sejak awal semester 1 di mana di kelas tersebut banyak siswa yang tidak mau menghafal Al-Qur'an yang telah ditargetkan sebagai syarat agar bisa naik kelas. Pada awalnya tugas Agus hanya menerima setoran saja, namun karena prokrastinasi siswa yang tinggi dalam hafiz Qur'an sehingga Agus berinisiatif melakukan suatu bimbingan agar mampu membasmi prokrastinasi siswa dalam tahfiz al-Qur'an.

Setelah penulis melakukan wawancara kepada Agus, penulis menentukan jenis bimbingan apa yang dilakukan Agus? Dan ternyata setelah dikaji lebih lanjut, ternyata Agus melakukan sebuah bimbingan kelompok dengan penggunaan teknik *reframing* yang bertujuan agar mampu meningkatkan *self-efficacy* siswa hafiz Al-Qur'an di kelas X IPS 2. Sebelum melakukan bimbingan, Agus menggali dan memahami apa saja penyebab dari prokrastinasi siswa dalam tahfiz Al-Qur'an tersebut. Setelah diteliti lebih lanjut, ternyata sebagian siswa menganggap bahwa hafalan Al-Qur'an itu tidak penting, masih bisa dihafalkan di semester berikutnya, banyaknya

pekerjaan sekolah yang harus diselesaikan, dan sebagian yang lain mengatakan bahwa mereka merasa kurang percaya diri terhadap hafalan Al-Qur'annya, siswa yang tidak percaya diri tersebut merasa tidak mampu, terlalu sulit, dan malas, termasuk Fakeeh yang tidak setor hafalan sama sekali. Kurangnya kepercayaan diri siswa atau rendahnya *self-efficacy* ini menjadi alasan utama mengapa Agus lebih memilih bimbingan kelompok dengan teknik *reframing* daripada menggunakan teknik yang lain. Dengan teknik pembiasaan ulang pada pemikiran siswa dari yang semula pikiran negatif menjadi pikiran positif, dari yang irasional menjadi rasional tersebut, diharapkan dengan menerapkan bimbingan ini selama kegiatan tahfizul Al-Qur'an mampu memberikan perubahan yang lebih baik, lebih tepatnya agar siswa merasa mampu untuk menghafal Al-Qur'an dengan percaya diri dan mencapai target hafalan yang sesuai dengan syarat yang berlaku di MAN 1 Jember.

Selain itu, hal yang melatarbelakangi Agus memilih bimbingan teknik *reframing* daripada teknik lain dikarenakan, menurutnya siswa yang memiliki *self-efficacy* rendah membutuhkan adanya advokator atau pendamping yang tepat di mana mampu memberikan dorongan-dorongan positif dengan tujuan agar siswa mampu mereduksi pikiran-pikiran negatif yang menyebabkan siswa memiliki *self-efficacy* rendah dengan melahirkan pemikiran positif bahwa "aku pasti bisa". Dalam pembiasaan ulang persepsi siswa terhadap hafalan Al-Qur'an ini, Agus berharap motivasi-motivasi yang diberikan sebagai alat untuk *me-reframing* tersebut mampu meningkatkan *self-efficacy* siswa.

Tahap Bimbingan yang dilakukan oleh Agus pertama kali adalah setiap dua minggu sekali, jam pelajaran Al-Qur'an hadis dipakai untuk menyetorkan hafalan. Artinya dalam 1 bulan Agus melakukan praktik bimbingan teknik *reframing* sebanyak 2 kali. Jadi pelaksanaan bimbingan ini dilaksanakan di dalam kelas X IPS 2. Kedua, saat setoran dimulai, Agus melakukan *reframing* atau pembiasaan ulang pada pemikiran siswa, yaitu Agus mulanya memberikan motivasi dan kata-kata positif untuk membuat siswa hafiz Al-Qur'an merasa mampu dalam menghafal Al-Qur'an. Agus mendorong para siswa untuk sadar bahwa Al-Qur'an merupakan pedoman umat muslim yang memiliki pahala besar jika dimanfaatkan dengan baik, oleh karena itu harus sebisa mungkin untuk meluangkan waktu membaca Al-Qur'an, lalu diimbangi juga dengan penerapan *one day one juz*. Selain itu Agus juga mengaitkan suatu masalah dengan aktivitas sehari-hari, agar hal ini memudahkan pemahaman siswa dalam menafsirkan motivasi-motivasi yang telah diberikan oleh Agus selama proses bimbingan dilakukan (A. Ariffandi, komunikasi pribadi, 14 November 2022). Selain itu untuk memberikan *reinforcement* kepada siswa dengan mengubah pandangan siswa bahwa hafalan Al-Qur'an bukan perkara yang sulit, setiap orang bisa

menghafal Al-Qur'an selama diimbangi dengan usaha dan niat, menghafal Al-Qur'an tidak akan menyita waktu bahkan memberikan manfaat dan pahala yang besar. Menghafal Al-Qur'an akan jauh lebih mudah jika diulang-ulang dan akan membuat terbiasa. Sehingga Agus memberikan arahan dengan menyuruh siswa untuk mengulang-ulang hafalan Al-Qur'annya kemudian dipraktekkan setiap shalat. Dengan menjadikan hafalan tersebut aktivitas sehari-hari maka hafalan Al-Qur'an tersebut akan mudah melekat dan tidak mudah lupa. Lalu pada akhir proses bimbingan tersebut, Agus memberikan ruangan atau kesempatan kepada para siswa untuk merenungkan sejenak pemikiran-pemikiran negatif mereka selama ini bahwa pemikiran-pemikiran tersebut tidak akan memberikan manfaat apapun sehingga membuang jauh-jauh pemikiran tersebut adalah solusinya dan mengubah mindset menjadi positif itu penting (A. Ariffandi, komunikasi pribadi, 13 Oktober 2022).

Dalam pelaksanaan bimbingan ini, selain guru PAI sendiri, wali kelas, dan guru Bimbingan Konseling secara tidak langsung juga ikut andil dalam pelaksanaan bimbingan teknik *reframing*. Dalam hal ini wali kelas sebagai pendorong dan mengingatkan Fakeeh akan kewajibannya agar segera menyetorkan hafalan Al-Qur'annya serta menerima laporan setiap seminggu sekali dari Agus terkait laporan setoran hafalan Al-Qur'an siswa kelas X IPS 2. Selain itu secara tidak langsung peran guru BK tidak kalah pentingnya dalam keterlibatan proses bimbingan ini. Guru BK memberikan ruangan kepada Fakeeh untuk mengeluarkan segala keluh kesahnya. Selama pelaksanaan bimbingan teknik *reframing* ini, Agus mengalami beberapa kendala, diantaranya berupa sulitnya para siswa untuk maju setoran hafalan Al-Qur'an. Khususnya Fakeeh, selain memiliki *self-efficacy* rendah ia merupakan siswa yang kurang terbuka baik kepada Agus sendiri maupun teman sekelasnya. Dalam setoran hafalan Al-Qur'an, Fakeeh merasa tidak mampu untuk menghafal, merasa malu, sering kebingungan saat melanjutkan ayat satu ke ayat berikutnya, merasa bingung dengan ayat yang mirip dengan ayat lain, dan karena faktor yang disebutkan tadi membuat Fakeeh menjadi malas dan kurang percaya diri untuk maju setoran hafalan Al-Qur'an. Namun demi meningkatkan *self-efficacy* siswa, Agus berusaha untuk tetap kontinyu melaksanakan praktik bimbingan teknik *reframing* hingga menghasilkan perubahan yang positif.

Beberapa siswa di kelas X IPS 2 mengalami perubahan positif setelah diberikan bimbingan teknik *reframing* khususnya Fakeeh, mereka lebih merasa percaya diri, mereka merasa bahwa dia mampu untuk menghafal Al-Qur'an. Hal ini dibuktikan berdasarkan wawancara lanjutan yang dilakukan penulis terhadap Agus dan Arief, bahwa Fakeeh sudah mulai mau menyetorkan hafalannya walaupun masih sering kesulitan membedakan ayat-ayat yang mirip. Namun, meskipun perkembangan hafalan Al-Qur'an

Fakeeh masih terbilang belum memberikan hasil yang maksimal, tetapi dengan penggunaan bimbingan teknik *reframing* ini kepada siswa kelas X IPS 2 setidaknya mampu mendorong dan mengubah mindset siswa menjadi lebih positif. Sehingga dapat disimpulkan penggunaan Teknik *reframing* efektif meningkatkan *self-efficacy* siswa hafiz Al-Qur'an di MAN 1 Jember.

Pembahasan

Pelaksanaan praktik baik bimbingan teknik *reframing* dilakukan oleh Agus dalam rangka meningkatkan *self-efficacy* Fakeeh. Hasil penelitian membuktikan bahwa penggunaan teknik *reframing* efektif mampu meningkatkan *self-efficacy* siswa hafiz Al-Qur'an di MAN 1 Jember. Pada dasarnya, Siswa yang mulai memasuki masa akil baliq mayoritas mengalami *self-efficacy* rendah sehingga menyebabkan terganggunya proses belajar (Basir dkk., 2020). Menurut penulis, selain malas dan kurang percaya diri terhadap hafalan Al-Qur'annya, Fakeeh juga mengalami kecemasan yang bisa dilihat saat penulis melakukan wawancara di lapangan terhadap Fakeeh secara langsung di mana ia menunjukkan perasaan tidak nyaman jika berbicara dihadapan orang lain. Kecemasan tersebut merupakan bentuk perlindungan diri serta sinyal yang diberikan dari otak terhadap suatu masalah yang dialami ditafsirkan dengan sistem berpikir yang kurang tepat. Oleh sebabnya, ketika Fakeeh mendapati peristiwa yang tidak diinginkan, ia condong melakukan *defensiveness* (sikap defensif) terhadap keadaan tersebut. Bentuk *self-efficacy* rendah selain terlihat dalam prokrastinasi hafalan Al-Qur'annya, juga terlihat selama proses belajar mengajar Al-Qur'an hadis berlangsung. Selama pelaksanaan *peer teaching learning*, terlihat Fakeeh kesulitan menyampaikan materi serta gelisah yang menunjukkan ketidaknyamanan.

Hasil pelaksanaan bimbingan teknik *reframing* ini membuktikan *self-efficacy* siswa dalam menghafal Al-Qur'an mengalami peningkatan, terbukti bahwa Fakeeh sudah mulai mau menyetorkan hafalannya meskipun masih mengalami kesulitan dalam melanjutkan ayat dan membedakan ayat-ayat yang mirip. Selain peningkatan *self-efficacy* siswa dalam tahfizul Al-Qur'an, peningkatan dalam *self-regulation*, *self-management*, dan *self-esteem*. Fakeeh juga meningkat. Hal ini dibuktikan saat Arief selaku guru BK kelas VII melakukan konseling individu kepada Fakeeh, dalam sesi tanya jawab, Fakeeh sudah mulai mau membuka diri terhadap latar belakang keluarga dan perkara lainnya yang berhubungan terhadap masalah yang dialaminya.

Dalam prosesnya, bimbingan teknik *reframing* ini memerlukan kognitif skill yang lebih. Kognitif skill yang dimaksud adalah seorang siswa harus memiliki kemampuan dalam memahami pemikiran dan perasaan sendiri, kemudian menginputnya dalam dua keadaan yang berbeda, selain itu

siswa harus mampu untuk membayangkan situasi atau keadaan tersebut (Nawantara dkk., 2016). Dalam membayangkan situasi atau keadaan biasa disebut dengan teknik *imagery* (pengandaian) dalam menerapkan teknik *reframing*. Hal ini diperlukan agar siswa dapat merasakan kembali peristiwa yang pernah dialami dan mampu melakukan imajinasi manipulatif.

Pelaksanaan teknik *reframing* yang dilakukan Agus pertama kali adalah, Agus menggali dan mencari masalah-masalah yang menjadi penyebab siswa melakukan tindakan prokrastinasi atau penundaan terkait setoran hafalan Al-Qur'an. Setelah memahaminya Agus melakukan tindakan lebih lanjut dengan melakukan pbingkaian ulang terhadap pikiran negatif siswa dengan pikiran positif berupa motivasi-motivasi yang mana diharapkan mampu membangkitkan minat siswa dalam menghafal Al-Qur'an. Dalam pelaksanaannya setiap pertemuan berlangsung, Agus memberikan motivasi-motivasi yang berbeda disetiap pertemuan, misalnya pada pertemuan pertama agus akan membingkai ulang pemikiran siswa tentang manfaat-manfaat Al-Qur'an bagi kehidupan dunia maupun akhirat, minggu kedua Agus memberikan pbingkaian ulang berupa hakikat seorang siswa madrasah dan kewajiban-kewajibannya sebagai seorang muslim terhadap Al-Qur'an. Tidak lupa pula pemberian *reinforcement* kepada siswa dengan mengubah persepsi siswa bahwa hafalan Al-Qur'an bukan suatu hal yang sulit, selain itu Agus memberikan kesempatan berupa bimbingan secara mandiri kepada siswa agar mengulang-ulang hafalannya dan melakukan muroja'ah setiap salat.

Pelaksanaan bimbingan ini tidak serta merta selesai dalam satu pertemuan saja, melainkan membutuhkan sedikit lebih banyak waktu. Sebenarnya, siswa tidak serta merta dikatakan memiliki pemikiran negatif, namun apakah pemikiran yang dimiliki siswa tersebut memiliki kontribusi yang cukup besar bagi dirinya. Setelah mampu memahami pemikiran-pemikiran yang dimiliki tersebut, barulah siswa dapat menyeleksi sendiri mana pemikiran yang perlu di konstruksi dan mana pemikiran yang harus di apresiasi.

Dalam lingkungan sekolah, dengan tingginya *self-efficacy* seseorang, membuat ia mampu menjalin komunikasi dengan baik kepada teman maupun gurunya. Secara umum, individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan selalu: (1) melihat sesuatu dengan pandangan yang positif di setiap prosesnya; (2) merasa optimis terhadap suatu hal yang dihadapi; (3) memandang bahwa suatu masalah atau rintangan merupakan hal yang harus dihadapi bukan dihindari; (4) selalu mengambil pelajaran dan hikmah pada setiap peristiwa; dan (5) menjadikan kegagalan sebagai guru serta menganggap bahwa kegagalan merupakan awal dari kesuksesan.

Penerapan bimbingan teknik *reframing* untuk mengatasi *self-efficacy* rendah siswa hafiz Al-Qur'an cocok untuk dilakukan, hal ini dapat dikuatkan

dengan beberapa penelitian yang dilakukan di Indonesia mengenai penggunaan teknik *reframing* untuk mengatasi beberapa masalah yang masih memiliki korelasi yang kuat terhadap *self-efficacy* siswa. Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Aldina, 2012) yang ia lakukan tentang peningkatan *low-esteem* dalam berinteraksi sosial terhadap siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 ungaran, mengungkapkan bahwa penggunaan teknik *reframing* efektif meningkatkan *self-esteem* siswa. Hal ini dapat dilihat bahwa terjadinya perubahan keyakinan yang lebih rasional, saat berpapasan dengan temannya, mereka tidak lagi merasa malu dan mulai menyapa, perilaku suka menyendiri di kelas saat jam istirahat sudah mulai berkurang, mereka mulai melakukan interaksi sosial kepada temannya bahkan mereka tidak malu lagi ketika berkumpul bersama teman-temannya.

Selain itu, serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Basir dkk, (2020) yang melaporkan hasil risetnya di SMA Al-Ma'arif menunjukkan, bahwa teknik *reframing* yang dilaksanakan oleh peneliti kepada siswa kelas X membuktikan terjadi peningkatan *self-concept* akademik yang dimiliki siswa SMA. Selanjutnya, penggunaan teknik *reframing* juga efektif untuk menambah *self-intrception* siswa sebagaimana hasil penelitian yang dilakukan oleh Nasution dkk (2018) kepada siswa kelas XI SMA Lab. Undiksha. Setelah diberi bimbingan, siswa mengalami pengurangan tindakan negatif di sekolah, mengalami peningkatan prestasi belajar, serta mampu bersosialisasi lebih baik daripada sebelum diberi bimbingan.

Seseorang yang mengalami *self-efficacy* rendah, pada umumnya juga akan mengalami *self-awareness* yang rendah, artinya ia akan kesulitan memahami dirinya sendiri. Penggunaan teknik *reframing* untuk mengatasi hal tersebut telah dilakukan oleh Zulfana, Andi, dkk, (2020) terhadap siswa kelas VII SMPN 1 Ajangale, hasil riset menunjukkan penggunaan teknik *reframing* cukup efektif untuk mengatasi *self-awareness* akademik siswa yang rendah. Bentuk peningkatannya dapat dilihat dari kemampuan siswa dalam mengubah pandangan terhadap mata pelajaran sekolah tertentu yang tidak disukai, mulai mau mencari referensi melalui beberapa buku dan internet, memperhatikan guru, dan bersemangat serta memiliki kepercayaan diri saat belajar.

Kesuksesan dalam penerapan bimbingan teknik *reframing* untuk mengatasi *self-efficacy* rendah tidak lepas dari prosedur pelaksanaannya. Dalam prosedur pelaksanaannya, (1) konselor berusaha memahami dan menggali informasi terkait masalah dan penyebabnya yang dialami klien tanpa melakukan judgmental kepada klien; (2) konselor memahami masalah klien, dan membangun jembatan atau solusi dari sudut pandang baru untuk melihat masalahnya; (3) konselor harus memberikan *reinforcement* sehingga ada perubahan dari perspektif klien; dan (4) memberikan klien waktu untuk melakukan bimbingan mandiri guna meninjau ulang terhadap pikirannya

agar mampu memilah antara pikiran yang harus direduksi dan pikiran yang harus di apresiasi.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka dapat penulis simpulkan bahwa pelaksanaan bimbingan dengan teknik reframing efektif untuk memaksimalkan *self-efficacy* siswa hafiz Al-Qur'an di MAN 1 Jember.

Kesimpulan

Self-efficacy Fakeeh kelas X IPS 2 MAN 1 Jember tergolong dalam kategori rendah. Hal ini dapat dilihat dari tindakan prokrastinasi Fakeeh terhadap setoran hafalan Al-Qur'annya. Perilaku prokrastinasi tersebut dapat diketahui melalui jurnal setoran hafalan Al-Qur'an Fakeeh yang masih kosong. Selain itu bentuk *self-efficacy* rendah Fakeeh juga ditunjukkan selama proses kegiatan pembelajaran Al-Qur'an Hadis berlangsung. Ketika Agus memberikan beberapa materi dalam suatu pembelajaran, siswa diminta untuk membaca dan memahami isi materi terlebih dahulu agar setelah paham, siswa dapat menjelaskan dengan bahasanya sendiri di depan kepada teman-temannya. Pada saat giliran Fakeeh maju kedepan untuk menyampaikan penjelasan yang telah didapat dari materi tersebut menggunakan bahasanya sendiri, Fakeeh masih terlihat malu-malu dan senyum-senyum saat menyampaikan materi serta gelisah yang menunjukkan ketidaknyamanan. Pernyataan ini mengungkapkan bahwa Fakeeh tidak percaya diri ke depan atau memiliki *self-efficacy* rendah. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka penulis melakukan sebuah penelitian terkait praktik baik bimbingan kelompok teknik *reframing* yang digunakan oleh guru mata pelajaran keagamaan terhadap siswa hafiz Al-Qur'an di MAN 1 Jember. Dalam pelaksanaan bimbingan ini, secara tidak langsung wali kelas serta guru BK memiliki andil dalam pelaksanaan praktik bimbingan tersebut. Pelaksanaan bimbingan teknik *reframing* ini dimulai saat awal semester 1 tepatnya dilaksanakan di kelas X IPS 2. Beberapa keuntungan yang dapat diambil dari penelitian ini yaitu diharapkan mampu menambah literasi kepada pembaca serta rekapitalisasi terkait teori-teori pendidikan, khususnya dalam konteks penggunaan bimbingan kelompok pendekatan REBT dengan teknik *reframing* pikiran terhadap *self-efficacy* rendah siswa.

Ucapan Terima Kasih: Terima kasih kepada rekan-rekan yang telah berbagi, berdiskusi, dan memberikan komentar yang sangat berguna untuk perbaikan naskah manuskrip ini.

Konflik Kepentingan: Tidak ada konflik kepentingan apa pun dalam proses pengiriman dan publikasi manuskrip ini. Kami bersedia membuktikan bahwa manuskrip tersebut unik dan belum dipertimbangkan oleh penerbit lain.

Pertimbangan Etis: Sumber penelitian ini—artikel, buku, makalah penelitian, dan prosiding forum ilmiah—semuanya bebas dari pelanggaran hak cipta.

Penafian: Pandangan dan asumsi yang diungkapkan dalam artikel ini adalah milik penulis dan tidak serta merta mencerminkan kebijakan atau posisi resmi dari agensi afiliasi penulis mana pun.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwasilah, A. (2002). *Pokoknya Kualitatif* (1 ed.). Bandung: PT Dunia Pustaka Jaya.
- Aulia, T., Nurcahyono, N. A., & Agustiani, N. (2022). Penerapan Model Pembelajaran Thinking Aloud Pair Problem Solving (TAPPS). Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis Siswa SMP Ditinjau dari Self Efficacy. *Jurnal Cendekia: Jurnal Pendidikan Matematika*, 6(3), 2816–2832. <https://doi.org/10.31004/cendekia.v6i3.1618>
- Bakır, S. (2020). The Multicultural Experiences, Attitudes and Efficacy Perceptions among Prospective Teachers. *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)*, 9(1), 212–220. <https://doi.org/10.11591/IJERE.V9I1.20412>
- Banas, J. R. (2014). Impact of Authentic Learning Exercises on Preservice Teachers' Self-Efficacy to Perform Bullying Prevention Tasks. *American Journal of Health Education*, 45(2), 239–248.
- Bandura, A. (1986). Social Foundations of Thought and Action. In D. Marks (Ed.), *The health psychology reader* (hal. 23–28). Englewood Cliffs, NJ: Sage.
- Bandura, A. (1999). Social Cognitive Theory of Personality. In L. A. Pervin & O. P. John (Ed.), *Handbook of Personality: Theory and Research*. New York: The Guilford Press.
- Basir, U. A., Ramli, M., & Atmoko, A. (2020). Keefektifan Konseling Kognitif dengan Strategi Reframing untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 5(7), 998. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v5i7.13785>

- Bradley T., E. (2015). *Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (1 ed.). Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Hendriana, H., & Kadarisma, G. (2019). Self-Efficacy dan Kemampuan Komunikasi Matematis Siswa SMP. *JNPM (Jurnal Nasional Pendidikan Matematika)*, 3(1), 153–164. <https://doi.org/10.33603/jnpm.v3i1.2033>
- Konadi, H., Mudjiran, M., & Karneli, Y. (2017). Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy melalui Bimbingan Kelompok untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa. *Konselor*, 6(4), 120. <https://doi.org/10.24036/02017647887-0-00>
- Lenaini, I. (2021). Teknik Pengambilan Sampel Purposive dan Snowball Sampling. *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33–39. <https://doi.org/10.31764/historis.v6i1.4075>
- Maynawati, A. (2012). Penanganan Kasus Low-esteem dalam Berinteraksi Sosial Melalui Konseling Rational Emotif Teknik Reframing. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 1(1), 16–22. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v1i1.1074>
- Mone, H. F. (2019). Dampak Perceraian Orang Tua terhadap Perkembangan Psikososial dan Prestasi Belajar. *Harmoni Sosial: Jurnal Pendidikan IPS*, 6(2), 160. <https://doi.org/10.21831/hsjpi.v6i2.20873>
- Mukhid, Abd. (2009). Self-Efficacy (Perspektif Teori Kognitif Sosial dan Implikasinya terhadap Pendidikan). *TADRIS: Jurnal Pendidikan Islam*, 4(1), 247. <https://doi.org/10.19105/tjpi.v4i1>
- Nasution, N. P., & Gading, I. K. (2019). Konseling Kognitif dengan Teknik Reframing Pikiran Untuk Meningkatkan Self-Intraseption. *Bisma The Journal of Counseling*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.23887/bisma.v2i1.20001>
- Nawantara, R. D., Mappiare-AT, A., & Radjah, C. L. (2016). Perbedaan Komitmen Tugas Siswa dalam Penerapan Teknik Reframing dan Self Instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora (JPH)*, 4(4), 193–199.
- Nurdyansyah, A. (2022, November 14). *Wawancara 3* [Komunikasi pribadi].
- Patonah, S. (2014). Elemen Bernalar Tujuan pada Pembelajaran IPA Melalui Pendekatan Metakognitif Siswa SMP. *Jurnal Pendidikan IPA Indonesia*, 3(2), Art. 2. <https://doi.org/10.15294/jpii.v3i2.3111>
- Nelson-Jones, R. (2011). *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Sudjana, A., & Akbar, R. O. (2014). Analisis Korelasi antara Respon Mahasiswa terhadap Pembelajaran Berbasis Neuro Linguistics

- Programming (NLP). Tipe Reframing dengan Motivasi Belajar Matematika Mahasiswa Semester VII IAIN Syekh Nurjati Cirebon. *Eduma: Mathematics Education Learning and Teaching*, 3(2), Art. 2. <https://doi.org/10.24235/eduma.v3i2.60>
- Vishnumolakala, V. R. (2017). Students' Attitudes, Self-Efficacy and Experiences in a Modified Process-Oriented Guided Inquiry Learning Undergraduate Chemistry Classroom. *Chemistry Education Research and Practice*, 18(2), 340–352. <https://doi.org/10.1039/c6rp00233a>
- Yuliyani, R., Handayani, S. D., & Somawati, S. (2017). Peran Efikasi Diri (Self-Efficacy) dan Kemampuan Berpikir Positif terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematika. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 7(2), 130–143. <https://doi.org/10.30998/formatif.v7i2.2228>
- Zulfiana, A., Aryani, F., & Jufri, M. (2021). The Effect of Reframing Technique on Self-Awareness on Learning of The 7th Grade Students. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 6(2), 1–8. <https://doi.org/10.26858/jppk.v6i2.13882>

