PENGGUNAAN MEDIA WAYANG KULIT PALEMBANG DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA MENGGUNAKAN PENDEKATAN CBT

Ronal[1], Azzahra Nisa Salsadillah[2], Belinda Selamitha[3], Hanifaizah[4], Wita Wardani[5], Amanda Safitri Rahmayani[6], Putri Gusti Maulin Sari[7]

[1,2,3,4,5,6,7]*Universitas PGRI Palembang*
E-mail : jrronal371@gmail.com[1], azzahranisasalsadillah@gmail.com[2], selamithafeb2024@gmail.com[3], hanifaizah66@gmail.com[4], witawardani856@gmail.com[5], amandasafitri872@gmail.com[6], pgusti297@gmail.com[7]

ABSTRACT

Wayang kulit art is not only found on the island of Java, but also on the island of Sumatra, specifically in the city of Palembang. However, the existence of Palembang wayang is different from that of Java. This is the problem in this study, namely the lack of use of Palembang wayang media in increasing student learning motivation using the CBT approach. Therefore, this study aims to obtain or obtain various information about the existence of Palembang wayang kulit art. The method used in this study is a literature study method by collecting data from various sources of previous scientific journals. The results of this study show that this wayang art is starting to fade in the midst of society. Through student learning motivation can improve the achievement of learning outcomes that apply achievement targets or personal responsibility such as the desire, encouragement to learn through the media of Palembang wayang. Through the CBT approach with cognitive restructuring techniques or cognitive restructuring helps overcome negative thoughts and develop student learning motivation towards better self-confidence.

Keywords : *Puppet Media, Learning Motivation, CBT Approach.*

ABSTRAK

Kesenian wayang kulit tidak hanya di pulau jawa, tetapi juga ada di pulau Sumatra tepatnya di kota Palembang. Namun, keberadaan wayang Palembang berbeda dengan pulau jawa. Hal inilah yang menjadi masalah dalam penelitian ini yaitu kurangnya penggunaan media wayang Palembang dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik dengan menggukana pendekatan CBT. Sehingga penelitian ini memiliki tujuan untuk mendapatkan atau memperoleh berbagai informasi tentang bagaimana eksistensi kesenian wayang kulit Palembang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode studi literatur dengan menumpulkan data dari berbagai sumber jurnal ilmiah terdahulu. Hasil dari penelitian ini memperlihatkan bahwa kesenian wayang ini mulai pudar di tengan tengah Masyarakat. Melalui motivasi belajar siswa dapat meningkatkan pencapaian hasil belajar yang menerapkan target pencapaian atau tanggung jawab secara pribadi seperti adanya keinginan, dorongan untuk belajar denga melalui media wayang Palembang. Melalui pendekatan CBT dengan teknik cognitive restructuring atau restrukturisasi kognitif membatu mengatasi pikiran negatif dan mengembangkan motivasi belajar siswa terhadap keyakinan diri yang lebih baik.

Kata Kunci : *Media Wayang Kulit,Motivasi Belajar,Pendekatan CBT.*

PENDAHULUAN

Pendidikan bukan hanya tentang memberi pengetahuan, tetapi juga membentuk sikap, nilai, dan semangat belajar siswa. Dalam kenyataannya, salah satu masalah yang sering terjadi di lingkungan sekolah adalah motivasi belajar siswa yang rendah. Hal ini bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor, misalnya saja metode mengajar yang membosankan, kurangnya perasaan terlibat secara emosional dari para siswa, serta penggunaan media pembelajaran yang kurang menarik, tidak sesuai dengan konteks, dan tidak relevan dengan latar belakang budaya mereka.

Motivasi belajar merupakan salah satu faktor utama yang menentukan keberhasilan siswa dalam proses pendidikan (Fernando et al., 2024). Siswa yang termotivasi tinggi biasanya lebih sering berpartisipasi, lebih tekun, dan ingin mendapatkan hasil belajar yang terbaik. Motivasi belajar yang rendah bisa membuat siswa kurang aktif dalam kegiatan belajar mengajar, dan akhirnya memengaruhi hasil belajar mereka. Oleh karena itu, diperlukan metode belajar yang tidak hanya menarik, tetapi juga bisa menyesuaikan dengan berbagai karakteristik peserta didik, cara ini bertujuan untuk membuat suasana belajar yang ramah, adil, serta bisa membuat para siswa saling menghargai kebudayaan satu sama lain.

Dengan menggabungkan nilai-nilai budaya yang beragam dalam proses belajar, diharapkan siswa tidak hanya meningkatkan kemampuan akademiknya, tetapi juga membangun sikap yang toleransi, penuh empati, dan terbuka terhadap perbedaan kebudayaan. Termasuk didalam latar belakang kehidupan di lingkungan sosial dan budaya dengan adanya layanan media inovasi dalam Bimbingan dan konseling sebagai bentuk media wayang Palembang. Tak hanya di daerah pulau jawa yang memiliki wayang kulit, diwilayah Sumatera Selatan juga menyimpan warisan serupa yang dikenal sebagai wayang Palembang hal yang membedahkannya kesenian ini kurang populer terutama dikalangan generasi muda kini hanya beberapa dalang yang masih setia menjaga napasnya agar tak hilang terkikis dengan perkembangan zaman. Pemerintah parwisata berupaya untuk melestarikan dan mempertahankan wayang paelmbang pada generasi penerus.Sebagai ini merupakan bentuk media bimbingan dan konseling yang sangat penting untuk membantu peserta didik mengatasi hambatan psikologis dan menemukan kembali motivasi belajarnya (Hidayati et al., 2023)

Dengan melalui teknik story telling penggunaan media wayang palembang di rasa cukup sesuai dalam upaya meningkatkan keaktifan belajar siswa. Fitriyani et al., (2022)menjelaskan bahwa teknikstorytelling ini akan lebih tepat sasaran apabila digunakan pada peserta didik usia sekolah dasar karena cerita lebih bisa menarik perhatian usia kanak-kanak dibandingkan usia remaja dan dewasa. Dalam era pendidikan saat ini, menerapkan pendekatan multikultural sangat diperlukan. Pendidikan multikultural mengajarkan agar kita menghargai perbedaan budaya, suku, agama, dan nilai-nilai yang dimiliki oleh setiap siswa.

Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) salah satu pendekatan yang berfokus pada perubahan pola pikir (kognitif) dan perilaku seseorang. Dalam bidang pendidikan, CBT merupakan metode konseling yang berfokus padaketerkaitan antara pola pikir negatif dan perilaku nyata individu (Habsy et al., 2024).

Kemunculan penggunaan media wayang, pendekatan CBT, dan perspektif multikultural bersama-sama menjadi sebuah inovasi yang sesuai dengan kebutuhan dunia pendidikan saat ini. Media wayang digunakan sebagai sarana belajar yang menarik dan sesuai dengan konteks,

pendekatan CBT membantu meningkatkan aspek psikologis siswa, sedangkan pendekatan multikultural memastikan proses belajar menghargai dan memperhatikan keragaman siswa. Kombinasi ini diharapkan bisa memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna, menyenangkan, serta efektif dalam meningkatkan semangat belajar siswa.

Berdasarkan penjelasan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana penggunaan media wayang dapat meningkatkan motivasi belajar siswa dengan menerapkan pendekatan CBT yang didasarkan pada nilai-nilai kebudayaan yang beragam. Penelitian ini diharapkan bisa membantu merancang strategi pembelajaran yang lebih kreatif, ramah semua kalangan, dan berdasarkan kebudayaan setempat, serta menjadi cara efektif untuk meningkatkan semangat belajar para siswa di tengah berbagai perbedaan budaya.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan metode studi literatur yang menumpulkan data dari berbagai sumber jurnal ilmiah terdahulu. Data yang telah ditemukan, kemudian dianalisis untuk mendapatkan informasi untuk mendapatkan informasi yang mengerucut sesuai dengan permasalahan ini. Sehingga temuan teori yang diperoleh dipaparkan secara sintesis dan disimpulkan dengan rinci.

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan Teknik pengumpulan informasi melalui kajian pustaka. Sarwono (dalam Munib & Wulandari, 2021) mengemukakan bahwa telaah pustaka merupakan aktivitas mengkaji informasi yang diperoleh dari beragam sumber, seperti buku acuan maupun hasil riset terdahulu yang memiliki keterkaitan, dengan tujuan membangun fondasi teori yang relevan terhadap isu yang sedang dikaji. Di sisi lain, Creswell, John W. (dalam Habsy et al., 2023) menyatakan bahwa studi pustaka adalah ikhtisar tertulis yang berisi kumpulan artikel dari jurnal ilmiah, buku, serta dokumen lainnya yang menguraikan teori-teori dan menyampaikan informasi dari periode lampau maupun saat ini, yang disusun secara sistematis berdasarkan tema dan jenis sumber yang terkait. Metode studi literatur digunakan sebagai cara untuk mengumpulkan data dan sumber yang terkait dengan topik penelitian yang sedang diteliti. Data dan informasi yang telah diperoleh selanjutnya diolah menggunakan pendekatan analisis deskriptif. Pendekatan ini bertujuan untuk menggambarkan berbagai data yang telah dihimpun serta memberikan interpretasi dan pemahaman terhadap data tersebut (Habsy et al., 2023).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Definisi dan Manfaat Media

Kata media berasal dari bahasa latin, dan merupakan bentuk jamak dari kata ”medium”. Secara harfiah kata tersebut mempunyai arti perantara (Faqih, 2021) atau pengantar pesan dari pengirim ke penerima pesan. arti media adalah perantara atau pengantar pesan dari pengirim penerima pesan. Kemudian telah banyak pakar dan juga organisasi yang memberikan batasan mengenai pengertian media. Beberapa diantaranya mengemukakan bahwa media adalah sebagai berikut:1) Teknologi pembawa pesan yang dapat dimanfaat untuk keperluan pembelajaran. Jadi media adalah perluasan dari guru 2) National Education Association (NEA) memberikan batasan

bahwa media merupakan sarana komunikasi dalam bentuk cetak maupun audio visual, termasuk teknologi perangkat kerasnya. 3) Briggs berpendapat bahwa bahwa media merupakan alat untuk memberikan perangsang bagi siswa supaya terjadi proses belajar. 4) Association of Education Communication Technology (AECT) memberikan batasan bahwa media merupakan segala bentuk dan saluran yang dipergunakan untuk proses penyaluran pesan (Faujiah et al., 2022). 5) Gagne berpendapat bahwa berbagai jenis komponen dalam lingkungan siswa yang dapat merangsang siswa untuk belajar. 6) Segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan yang dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan kemampuan siswa untuk belajar. 7) media merupakan alat saluran komunikasi. Heinich mencontohkan media seperti film, televisi, diagram, bahan tercetak (printed material), komputer, dan instruktur (Rohima, 2023).

Disimpulkan bahwa media dapat diartikan sebagai manusia, benda, ataupun peristiwa yg memungkinkan peserta didik mengetahui isi pesan dari dalam media itu. Dan media juga dapat digunakan sebagai perantara untuk menyampaikan pesan dari pengirim kepada penerima sehingga pesan tersebut bisa diterima dengan baik untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik.

Salah satunya yaitu menurut Kemp & Dayton menyampaikan bahwa dari beberapa hasil penelitian yang menunjukan dampak positif dari penggunaan media. Belajar sebagai bagian dari pembelajaran di kelas atau sebagai cara utama pembelajaran langsung dapat dijabarkan sebagai berikut: 1) Penyampaian materi pembelajaran menjadi lebih baku. Setiap siswa yang melihat atau mendengar penyajian melalui media menerima pesan yang sama. Meskipun para guru menjelaskan isi pelajaran dengan cara yang berbeda-beda, tetapi dengan menggunakan media pembelajaran ragam hasil dari penjelasan tersebut dapat dikurangi sehingga informasi yang sama dapat disampaikan kepada siswa sebagai landasan untuk pengkajian, latihan, dan aplikasi lebih lanjut. 2) Pembelajaran bisa lebih menarik. Media dapat diartikan sebagai penarik perhatian sehingga membuat siswa tetap semangat dalam memperhatikan. Kejelasan dan keruntutan pesan, daya tarik image yang berubah-ubah, Penggunaan efek khusus yang dapat menimbulkan keingintahuan menyebabkan siswa tertawa dan berpikir, yang semuanya dapat menunjukan bahwa media memiliki aspek motivasi dan meningkatkan minat. 3) Pembelajaran menjadi lebih interaktif dengan diterapkannya teori belajar dan prinsif-prinsif psikologis yang diterima dalam hal partisipasi siswa, umpan balik, dan penguatan. 4) Lama waktu pengajaran yang diperlukan dapat dipersingkat karena kebanyakan media hanya memerlukan waktu singkat untuk mengantarkan pesan-pesan dan isi Pelajaran dalam jumlah yang cukup banyak dan kemungkinan dapat diserap oleh siswa. 5) Kualitas hasil belajar dapat ditingkatkan bilamana integrasi kata dan gambar sebagai media pembelajaran dapat mengkomunikasikan elemen-elemen pengetahuan dengan cara terorganisasikan dengan baik, spesifik dan jelas. 6) Pembelajaran dapat diberikan kapan dan dimana diinginkan atau diperlukan terutama jika media pembelajaran dirancang untuk penggunaan secara individu. 7) Sikap positif pelajar terhadap apa yang mereka pelajari dan terhadap proses belalar dapat ditingkatkan (Ani Daniyati et al., 2023).

2. Definisi, Eksistensi, Jenis – Jenis Wayang

A. Definisi

Kata Wayang berasal dari kata ‘bayang’, bayangan atau menurut etimologi artinya ‘hyang’ roh, leluhur. Artian mengacu kepada dugaan bentuk awal wayang yang berbentuk teater bayangan ritual tujuannya untuk komunikasi dengan roh leluhur. Tetapi dokumentasi mengenai hal ini sangat

terbatas, pengertian wayang menyatakan sekaligus objek atau artefak dapat dikatakan seperti boneka wayang dengan pembuatan dan teknik yang beragam (Gunarto et al., 2020).

Wayang pada umumnya digunakan diberbagai bidang seperti pendidikan, komunikasi, konseling, dan psikologi (Tzuriel & Remer, 2018). Wayang adalah seni pertunjukkan yang populer di berbagai daerah selain Bali, Jawa yakni di Sumatera dan Semenanjung Malaya yang ditetapkan oleh *UNESCO* tahun 2003 sebagai pertunjukkan bayangan boneka dari Indonesia. *UNESCO* merupakan lembaga yang membawahi kebudayaan dari PBB. Wayang adalah warisan karya yang tak ternilai dalam seni bertutur. Bayangan boneka serta keunikkan yang membuat *UNESCO* memasukkan wayang kedalam daftar refrensif budaya tak benda warisan manusia (Houtman, 2017).

Seni memainkan wayang yang biasa disebut pagelaran, merupakan kombinasi harmonis dari berbagai unsur kesenian. Pada pagelaran wayang kulit dituntut adanya kerjasama yang harmonis baik unsur benda mati maupun benda hidup (manusia). Unsur benda mati yang dimaksud adalah sarana dan alat yang digunakan dalam pagelaran wayang kulit. Sementara unsur benda hidup (manusia) Adalah orang-orang yang berperan penuh dalam seni pagelaran wayang kulit (Kusbiyanto, 2015).

Sejarah wayang Palembang sendiri, jika dilihat dari bukti tertulis atau catatannya belum ada yang membuatnya. Berdasarkan penelitian museum wayang di Jakarta tahun 2008 mengungkapkan dilihat dari wayang yang tersisa 20 sampai 30 di sanggar Sri oleh kakek Pak Wirawan. Jika dilihat dari segi fisiknya mereka mengambil kesimpulan masuknya wayang Jawa ke Palembang ini pada abad ke-17 yakni pada masa kesultanan. Palembang dan Jawa memiliki hubungan, kebudayaan terbawa ke Palembang melalui Aryo Dila. Wayang ini juga dibawa oleh bangsawan Jawa yang hijrah ke Palembang, dimasa ini Demak dengan Majapahit sedang terjadi pergolakan sehingga mereka juga mencari tempat aman untuk disinggahi serta menghibur masyarakat sehingga berkembanglah budaya seni yakni pertunjukkan wayang (Wirawan, wawancara pada tanggal 15 oktober 2020).

B. Eksistensi Wayang Palembang

Pergelaran wayang pada abad ke-17 masih menggunakan bahasa Jawa, namun karena orang Palembang tidak mengerti bahasa Jawa, seiring berjalannya waktu berganti menjadi bahasa Palembang. Sehingga mudah bagi masyarakat menerjemahkannya ke Palembang asli, karena terdapat kesamaan dalam bahasa. Kemudian dilatih Dalang Palembang untuk memainkan wayang agar memudahkan jika nanti ada alat musik atau wayang yang tidak berfungsi, sehingga tidak perlu jauh menuju Jawa. Ada beberapa dalang seperti dalang Lot, dalang Jang dan lainnya, wayang ini juga telah dimainkan dengan menggunakan bahasa Palembang hanya saja aransemen musik masih bercampur dengan Jawa. Alatn musik yang dimainkan juga tidak selengkap di Jawa karena khawatir akan jarak yang jauh, jadi dibawakan yang penting saja seperti gendang, gong, laron, dan kenong (Wirawan, wawancara pada tanggal 15 oktober 2020).

Dari hasil wawancara dapat kita lihat perkembangan kesenian wayang kulit Palembang melalui Sanggar Sri Palembang ditengah masyarakat dari tahun 2000-an sampai 2019. Adapun beberapa faktor yang menyebabkan menurunnya eksistensi kesenian wayang kulit Palembang yaitu:

1. Kesenian Wayang kulit Palembang pada saat ini telah memudar, hal ini disebabkan oleh ilmu perdalangan dan gamelan tidak diturunkan kepada anak-anaknya. Kemudian pergelaran

kesenian wayang kulit tidak menjamin kehidupan sehari-hari, karena pada saat ini mereka dibayar dengan beras yang kadang satu karung dibagi 10 orang dan waktu tampil juga tidak setiap hari namun satu minggu atau satu bulan sekali.

2. Wayang kulit bukan tardisi Palembang, karena wayang merupakan tradisi Jawa yang di bawa ke Palembang. Kemudian dalam syariat Islam, Masyarakat adat Palembang umumnya kurang tertarik dengan seni. Masyarakat Palembang menyukai seni yang memotivasi seseorang untuk meneguhkan keimanannya.
3. Kurangnya perhatian dari pemerintah, karena yang bertanggungjawab untuk menghidupkan kembali kesenian itu adalah dari pemerintah. Selain pemerintah, Dewan Kesenian Palembang juga harus ikut andil dalam melestarikan wayang Palembang. Sehingga kesenian wayang kulit Palembang dapat hidup kembali.

Banyak warga Palembang yang belum menyaksikan langsung pagelaran wayang kulit, bahkan ada yang baru menggetahui bahwa Palembang juga memiliki kesenian wayang. Sehingga eksistensi Wayang Kulit Palembang kurang di masyarakat Palembang itu sendiri (Muhammad Ikhsan, wawancara pada tanggal 13 Desember 2020). Wayang harus dilestarikan eksistensinya dan menjadi tugas seluruh daerah khususnya Palembang yang memiliki budaya wayang tersebut. Kesenian wayang kulit di Palembang memiliki sanggar yang bernama Sanggar Sri Wayang Palembang yang terus melakukan pengembangan dan pelestarian. Eksistensi daerah dewasa ini tidak lepas dari nilai-nilai luhur tradisional yang memiliki sejarah yang amat panjang dalam mengawal pertumbuhan dan kemajuan bangsa ini yang salah satunya adalah budaya wayang. Dalam era global dewasa ini keunggulan lokal amat dibutuhkan karena hal itulah yang membedakan dengan daerah lainnya.

C. Jenis Wayang Kulit Palembang yang paling sering dimainkan

Berikut merupakan beberapa tokoh Wayang Kulit Palembang yang sering ditampilkan dalam pagelaran Wayang.



Gambar 1. Jenis-jenis Wayang

3. Motivasi Belajar

Motivasi merupakan salah satu faktor internal yang memengaruhi kesuksesan belajar peserta didik. Motivasi mampu mendorong perilaku positif dari pendidik maupun peserta didik

untuk lebih proaktif, kreatif, dan terarah. Upaya sistematis melalui pendekatan kolaboratif di lingkungan sekolah diperlukan untukterus menumbuhkan dan menjaga motivasi belajar siswa (Hariani et al., 2024).

Agrifina et al. (2024) menyebutkan bahwa motivasi belajar merupakan faktor internal yang sangat berpengaruh terhadap keberhasilan pembelajaran, khususnya pada siswa di tingkat sekolah dasar. Pada jenjang ini, siswa berada dalam fase perkembangan awal yang menentukan keberhasilan pendidikan mereka di masa depan. Oleh karena itu, siswa membutuhkan dorongan dan bimbingan agar dapat mengembangkan potensi mereka. Motivasi yang tinggi akan membantu siswa mengatasi tantangan dalam memahami materi, meningkatkan konsentrasi, serta mempertahankan minat mereka terhadap pembelajaran.

Motivasi belajar menjadi alat penggerak atau sebuah dorongan yangmengarahkan siswa untuk berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran.Dorongan tersebut dapat berasal dari beberapa sumber (Latif et al., 2025). Adan (2023) menambahkan bahwa motivasi berperan sangat penting dalam pembelajaran. Dengan adanya motivasi, hasil belajar siswa dapat menjadi optimal, mencerminkan minat, fokus, ketekunan, dan kesiapan siswa dalam menjalani aktivitas belajar.

Pengaruh motivasi belajar sebagai faktor kunci terhadap peningkatan hasil belajar ini juga ditemukan terhadap studi lain, baik secara langsung maupun ketika dipadukan dengan faktor lain seperti disiplin belajar dan metode pembelajaran (Hariri et al., 2024; Ramadhan & Darmawan, 2025).

Dapat disimpulkan bahwa Motivasi belajar merupakan dorongan internal dan eksternal yang memengaruhi semangat, arah, dan ketekunan seseorang dalam proses pembelajaran. Dalam pendidikan tinggi, motivasi belajar berperan penting dalam meningkatkan keaktifan, disiplin, dan prestasi akademik mahasiswa. Motivasi belajar dipengaruhi oleh faktor internal, seperti minat dan tujuan belajar, serta faktor eksternal, seperti lingkungan belajar dan metode pembelajaran. Oleh karena itu, motivasi belajar menjadi salah satu aspek penting dalam mendukung keberhasilan akademik dan pengembangan potensi mahasiswa.

4. Pengertian CBT (Cognitive Behavioral Therapy)

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah pendekatan psikologis yang menekankan interaksi antara pikiran, perasaan, dan perilaku manusia. CBT berasumsi bahwa perubahan perilaku dapat memengaruhi cara berpikir dan merasa seseorang. Tujuan utama terapi ini adalah memodifikasi pola pikir yang maladaptif serta bias informasi yang keliru yang sering menjadi sumber gangguan emosi, seperti kecemasan (Haikal, 2022).

CBT merupakan terapi terstruktur yang berfokus pada pemecahan masalah, membantu individu belajar menghadapi tantangan interpersonal dan emosional (Ramadhan et al., 2024). Dalam situasi stres, banyak individu mengalami kesulitan berpikir positif dan menghadapi masalah, sehingga CBT mempromosikan cara berpikir yang lebih seimbang untuk meningkatkan kemampuan mengatasi stres (Nakao et al., 2021).

Teori CBT menyatakan bahwa pikiran irasional dapat menghasilkan emosi dan perilaku yang tidak fungsional, yang dapat menghambat pencapaian optimal dalam situasi tertentu(Eneogu et al., 2024).

CBT digunakan sebagai intervensi yang terstruktur dan terarah dalam mengatasi gangguan psikologis, dengan dasar teori bahwa cara berpikir seseorang sangat memengaruhi bagaimana perasaannya dan berperilaku (Jatnika et al., 2023). Konseling Berbasis CBT percaya bahwa

komunikasi internal manusia dapat diakses melalui introspeksi, dan kepercayaan seseorang memiliki makna yang bersifat pribadi, yang dapat diungkap dari hasil belajar atau interpretasi individu tersebut (Baen & Wahyuni, 2023). CBT dianggap sebagai metode non-farmakologis yang paling efektif dalam mengatasi kecemasan, meskipun penelitian terkait penerapannya pada atlet masih terbatas (Chang et al., 2020). Strategi CBT dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri dan pola pikir positif, yang pada akhirnya dapat berkontribusi pada peningkatan performa atlet serta kesejahteraan mental mereka (Werner et al., 2023).

Dapat disimpulkan bahwa Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan pendekatan konseling atau terapi yang berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku individu. CBT bertujuan membantu individu mengubah pola pikir yang negatif atau irasional menjadi lebih positif dan realistis sehingga dapat memengaruhi emosi serta perilaku ke arah yang lebih baik. CBT juga menjadi metode yang terstruktur dan efektif dalam membantu individu menghadapi masalah emosional, kecemasan, stres, serta meningkatkan rasa percaya diri, kemampuan pemecahan masalah, dan kesejahteraan mental.

Teknik CBT (Cognitive Behavioral Therapy) Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Dengan Menggunakan Media Wayang

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) menawarkan berbagai teknik yang efektif dalam membantu motivasi belajar peserta didik melalui modifikasi pola pikir dan perilaku. Berikut adalah beberapa teknik CBT yang telah terbukti memberikan hasil positif :

Dalam pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT), teknik yang digunakan untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik dengan menggunakan media wayang adalah teknik cognitive restructuring atau restrukturisasi kognitif. Teknik ini merupakan salah satu teknik utama dalam CBT yang berfokus pada perubahan pola pikir negatif menjadi pola piker yang lebih rasional, positif, dan adaptif. Pendekatan ini didasarkan pada pandangan bahwa perilaku individu dipengaruhi oleh cara individu tersebut berpikir terhadap suatu situasi. Apabila peserta didik memiliki pola pikir negatif terhadap kegiatan belajar, maka kondisi tersebut akan memengaruhi sikap, emosi, dan perilaku belajar yang ditunjukkan dalam kehidupan sehari-hari.

Peserta didik yang mengalami rendahnya motivasi belajar umumnya memiliki berbagai bentuk pemikiran negatif, seperti merasa tidak mampu memahami pelajaran, takut mengalami kegagalan, merasa dirinya kurang pintar dibandingkan teman yang lain, serta menganggap proses belajar sebagai aktivitas yang membosankan dan sulit dilakukan. Pola pikir tersebut secara tidak langsung dapat menyebabkan peserta didik kehilangan semangat belajar, kurang percaya diri, mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan, dan tidak memiliki dorongan untuk mencapai prestasi akademik yang lebih baik. Oleh karena itu, teknik restrukturisasi kognitif digunakan untuk membantu peserta didik mengenali pemikiran negatif yang dimiliki, kemudian mengubahnya menjadi pemikiran yang lebih positif dan realistis.

Dalam pelaksanaan teknik cognitive restructuring, konselor atau guru BK terlebih dahulu membantu peserta didik mengidentifikasi bentuk-bentuk pikiran negatif yang sering muncul selama proses pembelajaran. Setelah itu, peserta didik diarahkan untuk memahami bahwa pemikiran negatif tersebut tidak selalu benar dan justru dapat menghambat perkembangan diri. Selanjutnya, peserta didik dibimbing untuk mengganti pemikiran negatif tersebut dengan pola pikir yang lebih positif. Sebagai contoh, pemikiran “saya tidak mampu memahami pelajaran” diubah menjadi “saya dapat memahami pelajaran apabila belajar dengan sungguh-sungguh dan

terus berlatih". Begitu pula dengan pemikiran "saya selalu gagal" diarahkan menjadi "kegagalan dapat dijadikan pengalaman untuk belajar lebih baik lagi".

Agar proses layanan konseling lebih menarik dan mudah dipahami oleh peserta didik, teknik CBT dipadukan dengan penggunaan media wayang. Media wayang digunakan sebagai sarana penyampaian pesan motivasi melalui tokoh dan alur cerita yang mengandung nilai-nilai positif. Dalam hal ini, tokoh wayang dapat dijadikan sebagai model perilaku yang menunjukkan sikap kerja keras, tanggung jawab, keberanian, disiplin, dan pantang menyerah dalam menghadapi berbagai kesulitan. Melalui cerita wayang, peserta didik tidak hanya menerima penjelasan secara teoritis, tetapi juga memperoleh gambaran nyata mengenai pentingnya memiliki semangat belajar dan keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri.

Penggunaan media wayang dalam penerapan teknik CBT dinilai efektif karena mampu menciptakan suasana layanan yang lebih interaktif dan menyenangkan. Peserta didik cenderung lebih tertarik mengikuti layanan ketika materi disampaikan melalui cerita dan visualisasi tokoh wayang dibandingkan dengan metode ceramah biasa. Selain itu, cerita wayang yang mengandung konflik, perjuangan, dan penyelesaian masalah dapat membantu peserta didik memahami hubungan antara pola pikir dan perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Tokoh wayang yang digambarkan tetap berusaha meskipun mengalami kegagalan dapat menjadi contoh bagi peserta didik untuk tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan belajar.

Selain teknik restrukturisasi kognitif, pendekatan CBT juga dapat menggunakan teknik self-talk positif dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik. Teknik ini dilakukan dengan membantu peserta didik membangun dialog positif terhadap dirinya sendiri. Peserta didik diarahkan untuk menggunakan kalimat-kalimat motivasi seperti "saya mampu belajar dengan baik", "saya bisa memperoleh hasil yang lebih baik jika berusaha", dan "saya harus tetap semangat meskipun mengalami kesulitan". Dalam penggunaan media wayang, teknik self-talk dapat diterapkan melalui dialog antartokoh wayang yang mengandung pesan motivasi dan dorongan positif sehingga peserta didik dapat meniru cara berpikir yang ditampilkan oleh tokoh tersebut.

Pendekatan CBT juga dapat dipadukan dengan teknik modeling atau pemberian contoh perilaku positif. Teknik ini dilakukan dengan menghadirkan tokoh wayang sebagai model karakter yang memiliki sikap disiplin, rajin belajar, bertanggung jawab, serta tidak mudah menyerah. Melalui pengamatan terhadap perilaku tokoh wayang, peserta didik diharapkan mampu mencontoh perilaku positif tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Teknik modeling menjadi lebih efektif karena peserta didik cenderung lebih mudah memahami pesan melalui contoh konkret dibandingkan hanya melalui penjelasan verbal.

Di samping itu, penggunaan teknik reinforcement atau penguatan positif juga dapat mendukung keberhasilan penerapan CBT dalam meningkatkan motivasi belajar. Penguatan positif diberikan ketika peserta didik menunjukkan perubahan perilaku yang lebih baik, seperti mulai aktif dalam pembelajaran, rajin mengerjakan tugas, atau menunjukkan peningkatan semangat belajar. Bentuk penguatan dapat berupa pujian, apresiasi, maupun dukungan verbal yang diberikan oleh guru atau konselor. Dalam penggunaan media wayang, penguatan positif dapat disampaikan melalui cerita yang menunjukkan penghargaan terhadap tokoh yang memiliki semangat dan usaha dalam mencapai tujuan.

Dengan demikian, teknik CBT yang digunakan dalam meningkatkan motivasi belajar melalui media wayang tidak hanya berfokus pada perubahan pola pikir peserta didik, tetapi juga

membantu membentuk perilaku belajar yang lebih positif. Penggunaan media wayang sebagai sarana pendukung layanan konseling mampu menciptakan suasana yang lebih menarik, komunikatif, dan mudah dipahami sehingga peserta didik dapat menerima pesan motivasi secara lebih efektif. Selain membantu meningkatkan motivasi belajar, penggunaan media wayang juga menjadi salah satu upaya pelestarian budaya lokal dalam dunia pendidikan.

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini dapat diutarakan bahwa media sebagi alat yang dapat menyalurkan Informasi atau pesan intruksional yang digunaan untuk membantu proses belajar, Didalam media tersebut terdapat kesen ian wayang kulit Palembang merupakan salah satu tradisi dan budaya masyarakat melayu Palembang yang memiliki Sejarah Panjang, wayang kulit Palembang memiliki keunikan dan ke khasaan dalam bahasa yang digunakan oleh dalang melalui penggunaan media hal ini menunjukkan adanya akulturasi dan adaptasi yang harmonis antara budaya jawa dan budaya melayu Palembang dengan menggunakan CBT memberikan banyak manfaat dalam me4ningkatkan motivasi belajar melalui teknik cognitive restructuring atau restrukturisasi kognitif. Membantu mengatasi pikiran negatif dan mengembangkan keyakinan diri yang lebih baik telah banyak peneliti menunjukkan bahwa penerapan teknik cognitive restructuring atau restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan motivasi belajar.

DAFTAR PUSTAKA

Adan, S. I. A. (2023). Pentingnya motivasi belajar dalam meningkatkan hasil belajar siswa. Jurnal Pendidikan dan Pengajaran, 1(2).

Agrifina, V. F., Vrisilia, V., Agustina, L. N., Supriyadi, S., & Izzatika, A. (2024). PENTINGNYA MOTIVASI BELAJAR DALAM MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SISWA DI SEKOLAH DASAR. PEDAGOGIKA: Jurnal Pedagogik dan Dinamika Pendidikan, 12(2), 414-431.

Ani Daniyati, Ismy Bulqis Saputri, Ricken Wijaya, Siti Aqila Septiyani, & Usep Setiawan. (2023). Konsep Dasar Media Pembelajaran. Journal of Student Research, 1(1), 282–294. https://doi.org/10.55606/jsr.v1i1.993

Baen, S., & Wahyuni, T. (2023). Pendekatan cognitive behavioral therapy dalam konseling modern. Jurnal Psikologi Terapan.

Chang, Y. K., et al. (2020). Cognitive behavioral therapy and anxiety reduction in athletes. Journal of Sports Psychology.

Eneogu, N. D., et al. (2024). Irrational beliefs and performance outcomes: A CBT perspective. Journal of Behavioral Science.

Faqih, M. (2021). Efektivitas Penggunaan Media Pembelajaran Mobile Learning Berbasis Android Dalam Pembelajaran Puisi. Konfiks Jurnal Bahasa Dan Sastra Indonesia, 7(2), 27– 34. https://doi.org/10.26618/konfiks.v7i2.4556 Al-Iltizam: Jurnal Pendidikan Agama Islam | Vol. 8, No. 2, 2023 DOI: http://dx.doi.org/10.33477/alt.v8i2.7847 E-ISSN: 2614-3860 12 Faujiah, N.,

Fernando, Y., Andriani, P., & Syam, H. (2024). Pentingnya Motivasi Belajar Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. Jurnal Inspirasi Pendidikan (ALFIHRIS), 2(3), 61–68.

Habsy, B., Mufidha, N., Shelomita, C., Rahayu, I., & Ilham Muckorobin, M. (2023). Filsafat Dasar dalam Konseling Psikoanalisis : Studi Literatur. Indonesian Journal Of Educational Counselling, 7(2), 189-199.

Haikal, M. (2022). Konsep dasar cognitive behavioral therapy dalam psikologi. Jurnal Psikologi.

Hariri, M., Masnawati, E., & Darmawan, D. (2024). Pengaruh Motivasi Belajar, Disiplin Belajar dan Metode Pembelajaran terhadap Hasil Belajar Siswa SMP Nurul Huda Al-Mashudi Sampang. Jurnal Ilmu Pendidikan Islam, 22(02), 24-33.

Jatnika, R., et al. (2023). Pendekatan CBT dalam intervensi psikologis. Jurnal Psikologi Terapan.

Jumardi & dkk. (2020). Eksistensi Kesenia Wayang Ajen di Tengah budaya Populer. Cronologia : Journal Of History Education Vol. 1 No. 3.

Munib, A., & Wulandari, F. (2021). Studi Literatur: Efektivitas Model Kooperatif Tipe Course Review Horay Dalam Pembelajaran IPA Di Sekolah Dasar. Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara, 7(1), 160–172**.**

Nakao, M., et al. (2021). Cognitive behavioral therapy for stress management. BioPsychoSocial Medicine.

Ramadhan, R., et al. (2024). CBT sebagai terapi pemecahan masalah dalam konteks psikologi olahraga. Jurnal Psikologi.

Rohima, N. (2023). Penggunaan Media Pembelajaran Untuk Meningkatkan Keterampilan Belajar Pada Siswa. Publikasi Pembelajaran, 1(1), 1–12.

Tzuriel, David dan Ronit Remer. 2018. Mediation with a puppet: The effect on teachers; mediated learning strategies with children in special education and regular kindergartens. Learning and instructions. 58 (2018) 295-304

Werner, K., et al. (2023). CBT strategies for improving athlete performance. Journal of Applied Sport Psychology.