

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja sebagai individu merupakan dalam proses berkembang menuju kemandirian atau kedewasaan. Remaja membutuhkan bantuan atau bimbingan karena mereka masih belum cukup tahu tentang dirinya, lingkungannya atau bagaimana membuat keputusan dalam hidup yang akan membantu mereka tumbuh dewasa (Marsela & Supriatna, 2019)

Masa remaja adalah suatu masa yang dilewati individu dalam proses menuju perkembangannya. Masa perkembangan seorang remaja merupakan masa dalam hidup individu dalam mencapai kematangan secara mental, emosional, sosial, fisik dan sebuah masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa, sehingga hal tersebut yang menimbulkan perbedaan remaja satu dengan remaja lainnya. Remaja dipandang sebagai masa dalam proses pencarian jati diri, sehingga masa remaja juga disebut sebagai masa yang penuh dengan tantangan. Setiap remaja memiliki potensi dalam diri mereka masing-masing, namun beberapa remaja seringkali merasa tidak yakin memiliki potensi yang besar dalam diri mereka. Hal tersebut bisa terjadi sebab kurangnya kepercayaan diri yang tertanam pada diri remaja (Husna & Oqtariani, 2022).

Percaya diri dalam bahasa Inggris, yaitu *self confidence*, yang mempunyai arti percaya pada kemampuan, kekuatan, dan penilaian diri. Oleh karena itu, penilaian tentang diri dapat dianggap sebagai penilaian positif. Jika seorang individu memiliki penilaian positif tentang dirinya, maka mereka akan termotivasi dan lebih bersedia untuk menghargai diri mereka sendiri. Sederhananya, penilaian positif terhadap diri adalah keyakinan seseorang terhadap aspek kelebihan dirinya, yang membuatnya merasa mampu mencapai berbagai tujuan hidup (Rais, 2022). Kepercayaan diri atau *self confidence* adalah kepercayaan terhadap kemampuan diri dan menyadari kemampuan yang dimiliki serta dapat memanfaatkannya secara tepat untuk

menyelesaikan dan mengatasi suatu masalah dengan situasi terbaik (Madrisah et al., 2020).

Kepercayaan diri merupakan aspek penting dalam kepribadian manusia dalam mengaktualisasikan potensi diri yang dimilikinya. Tanpa keyakinan diri, seseorang akan mengalami banyak kesulitan. Orang yang percaya diri akan memiliki sedikit kesulitan untuk berbaur dengan lingkungannya. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa seseorang yang memiliki kepercayaan diri dapat menerima keadaan mereka apa adanya karena mereka memiliki pemahaman dan keyakinan yang benar terhadap kondisi dan keterampilan mereka (Mamlu'ah, 2019). Akibatnya, kepercayaan diri bukanlah sesuatu yang terjadi begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh berbagai elemen yang berasal dari pengalaman unik setiap orang sejak masa kanak-kanak dan terkait dengan kepribadian mereka (Madrisah et al., 2020).

Fenomena kepercayaan diri di kalangan siswa di Indonesia masih rendah yaitu sebesar 30%, menurut penelitian Trends in International Mathematics and Science Study oleh Saputra yang diterbitkan pada tahun 2019. Kurangnya motivasi dari pihak siswa adalah penyebab rendahnya rasa percaya diri siswa selama proses belajar mengajar. Partisipasi siswa yang kurang aktif dalam kegiatan belajar mengajar menjadi buktinya. Kondisi ini sejalan dengan hasil penelitian para ahli di bidangnya yang menunjukkan bahwa beberapa siswa lebih suka menyendiri karena merasa sulit berinteraksi dengan teman sebayanya, enggan bertanya, dan khawatir ditertawakan ketika mereka berpendapat.

Fenomena kedua dari hasil penelitian Nurmalasari et al., (2022) yang mengatakan bahwa kurangnya kepercayaan diri rupanya masih banyak dialami siswa Sekolah Menengah Pertama yang dapat menjadi hambatan siswa dalam mengembangkan diri. Kurangnya kepercayaan diri tersebut termasuk dalam kategori rendah, ditunjukkan dengan sikap pesimis, malu-malu, tidak berani mengungkapkan pendapat ataupun bertanya pada saat kegiatan pembelajaran. Dari fenomena tersebut dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri memainkan peran penting dalam proses belajar, seperti yang dapat dilihat dari penjelasan beberapa peristiwa ini. Untuk mencegah rasa

percaya diri yang rendah pada siswa dalam menghambat proses belajar mereka dan mencegah mereka mencapai potensi penuh mereka, maka hal ini harus diatasi. Maka dari itu harus ada sebuah penanganan yang tepat harus diberikan untuk meningkatkan rasa percaya diri.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti melalui observasi dan wawancara pada tiga sekolah SMP di Bojonegoro dengan Ibu Dra. Sri Purwianti selaku Guru BK di SMPN 6 Bojonegoro, Ibu Aprilia Riska Dwi K., S. Pd selaku Guru BK di SMP IT Insan Permata, dan Bapak Mughofar Zainal Abidin, S. Pd selaku Guru BK di SMP Al-Amanah, Beliau memberikan pernyataan yang dapat disimpulkan bahwa masih terdapat siswa yang mengalami kepercayaan diri rendah terutama dalam belajar. Hal tersebut ditandai dengan malu bertanya, banyak diam, pasif ketika pembelajaran berlangsung, tidak percaya diri dengan kemampuannya sendiri, sehingga menimbulkan pikiran negatif yang membuat siswa meragukan dirinya sendiri, mereka merasa pesimis, dan meragukan kemampuannya untuk melakukan sesuatu, sehingga membuat mereka kurang percaya diri. Penelitian dilakukan peneliti dengan menyebarkan instrumen skala kepercayaan diri yang sudah divalidasi. Hasil yang diperoleh adalah tingkat kepercayaan diri siswa SMP masuk pada klasifikasi rendah, dengan perolehan presentase sebesar 60%.

Seorang guru BK dapat membantu siswa dalam menyelesaikan masalah tersebut yaitu dengan melaksanakan layanan dengan menggunakan beberapa teknik dalam bimbingan dan konseling. Salah satu layanan yang bisa dilaksanakan adalah bimbingan kelompok. sebagaimana didefinisikan oleh Romlah bahwa bimbingan kelompok sebagai suatu teknik yang bertujuan membantu siswa dalam mencapai perkembangan yang optimal sesuai dengan kemampuan, bakat, minat, dan nilai-nilai yang dianutnya, yaitu diimplementasikan dalam situasi berkelompok.

Layanan dalam bimbingan kelompok sebagai upaya untuk membantu seseorang dalam mencapai tujuan bersama dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Dengan layanan bimbingan kelompok, siswa dapat terhubung dengan anggota kelompok yang memiliki latar belakang, keterampilan, dan sudut pandang yang berbeda dan yang dimaksudkan untuk membantu mereka

memahami. Selain bekerja sama untuk memecahkan kesulitan dalam masalah, siswa dapat berlatih memperkuat hubungan satu sama lain sebagai bagian dari latihan bimbingan kelompok ini. Bimbingan kelompok juga dipandang sangat membantu dalam mengatasi masalah rendahnya kepercayaan diri siswa. Untuk mengatasi masalah kepercayaan diri siswa yang rendah, strategi yang sesuai harus digunakan selama bimbingan kelompok. *Self talk* adalah salah satu teknik yang dapat digunakan (Tatoe, 2017).

Teknik *self talk* merupakan salah satu teknik dalam konseling yang dapat digunakan untuk membantu siswa mengatasi masalah kepercayaan diri (Setiari et al., 2022). Menurut Erford (2016) menyatakan bahwa teknik *self talk* dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan irasional, menumbuhkan pikiran yang lebih sehat, dan menghasilkan *self talk* yang positif. Kepercayaan diri merupakan hasil dari keyakinan yang muncul dalam diri, sehingga teknik *self talk* diharapkan lebih efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam lingkup belajar di sekolah. Menurut Hartati, Teknik *self talk* adalah salah satu teknik yang digunakan dalam REBT atau *Rational Emotive Behavior Therapy*. Sejak tahun 1955 teknik ini dikembangkan oleh Albert Ellis. Teknik ini terkenal karena berfokus pada peran yang dimainkan oleh pikiran dalam perilaku manusia. Selain itu, teknik ini menekankan pada suatu masalah yang berasal dari pemikiran rasional individu, sehingga fokus pada penanganan yang dilakukan adalah pikiran-pikiran dari individu sendiri.

Penggunaan kalimat *self talk* akan meningkatkan kepercayaan diri seseorang jika ia menggunakan kata-kata *self talk* yang positif. Teknik *self-talk* merupakan berbicara pada diri sendiri, baik dengan suara keras agar orang lain dapat mendengarnya, dalam diam, atau diucapkan berulang kali. Pendekatan ini melibatkan penggunaan nalar dan pengulangan kata dan frasa yang akan mendorong suatu tindakan. Pernyataan tersebut memunculkan gambaran positif yang akan menggantikan *self-talk* negatif seseorang, meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam belajar dan memungkinkan mereka untuk menghadapi rintangan di dalam kelas (Setiari et al., 2022).

Penelitian sebelumnya yang berjudul "Efektivitas Teknik *Self Talk* untuk Mengembangkan Kepercayaan Diri dalam Pembelajaran Siswa" dilakukan oleh Setiari et al. pada tahun 2022. Siswa dalam penelitian tersebut menunjukkan perilaku yang cenderung pasif dalam proses layanan, selalu menjawab pertanyaan dengan tidak masuk akal, tidak bersemangat, dan selalu tertutup. Setelah mendapatkan teknik *self-talk*, siswa menunjukkan peningkatan dalam hal kemandirian dalam bertanya dan menyampaikan pertanyaan serta kepercayaan diri dalam mengungkapkan sudut pandang mereka. Hal ini dapat dikatakan bahwa pendekatan *self-talk* bekerja dengan baik untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa terhadap kemampuan mereka dalam belajar.

Penelitian sebelumnya yang berjudul "Penerapan Teknik Self Talk untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMP Negeri 18 Makassar" juga dilakukan oleh Nur Wahyuni pada tahun 2020. Data yang dikumpulkan menunjukkan bahwa penggunaan metode *self talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Diyakini bahwa sebagian dari temuan penelitian ini akan berfungsi sebagai sumber daya bagi para pendidik, khususnya Guru bimbingan dan konseling (BK), yang dapat menggunakannya untuk membangun layanan bimbingan kelompok yang menggunakan pendekatan *self-talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti di atas, dapat dikatakan bahwa teknik *self-talk* terbukti cukup berhasil dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui layanan konseling kelompok. Temuan penelitian dan data yang dikumpulkan menunjukkan bahwa sementara tingkat kepercayaan diri siswa berada dalam kelompok rendah sebelum mendapatkan perlakuan, namun setelah mendapat perlakuan, tingkat kepercayaan diri siswa meningkat dan termasuk kategori sedang. Oleh karena itu, pendekatan teknik *self-talk* merupakan salah satu teknik yang diklaim cukup ampuh untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan diatas oleh peneliti, maka peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian terkait **“Pengembangan Panduan Pelatihan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP”**.

1.2 Rumusan Masalah

Dalam penelitian ini, maka rumusan masalah yang dirumuskan oleh peneliti yaitu “Bagaimana mengembangkan Panduan Pelatihan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP”

1.3 Tujuan Penelitian

Tersusunnya panduan pelatihan dengan teknik *self-talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri (*self confidence*) siswa SMP yang dihasilkan dalam bentuk buku panduan, merupakan tujuan dari penelitian ini, yang didasarkan pada rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas.

1.4 Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan memberi manfaat sebagai berikut :

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dalam rangka meningkatkan kepercayaan diri siswa sekolah menengah pertama (SMP), penelitian ini akan menghasilkan sebuah panduan untuk mempraktikkan teknik *self-talk* serta wawasan serta sumbangan pemikiran yang baru dalam pelaksanaannya.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Konselor atau guru bimbingan konseling di SMP, diperoleh sebuah model baru yang dapat dijadikan sebagai alternatif dalam pemberian layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP.
- b. Bagi konseli atau siswa, manfaatnya yaitu mendapatkan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP
- c. Bagi peneliti, manfaatnya yaitu mendapat wawasan, pengalaman dan ilmu pengetahuan dalam memahami pengembangan panduan pelatihan

bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP.

1.5 Spesifikasi Produk

Berdasarkan konteks topik penelitian, penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan model pelatihan bimbingan kelompok yang menggunakan teknik *self-talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa sekolah menengah pertama, dengan pendahuluan yang mencakup : a) Rasional, b) Tujuan umum, c) Langkah-langkah, d) Hal-hal yang perlu diperhatikan, e) Tema/topik, f) Penggunaan instrumen pelatihan, g) Evaluasi.

1.5.1 Panduan Tentang Teknik Self Talk

Panduan tentang teknik *self talk* yang didalamnya memuat :

- 1) Pengantar panduan, 2) Perencanaan pelatihan, 3) Materi/topik pelatihan, 4) teknik yang digunakan dalam pelatihan

1.6 Pentingnya Pengembangan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu pendekatan teknik *self-talk* baru dalam layanan bimbingan kelompok yang dapat digunakan oleh konselor atau guru bimbingan dan konseling di sekolah-sekolah, terutama untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa sekolah menengah pertama (SMP).

UNUGIRI

1.7 Asumsi dan Batasan Pengembangan

1.7.1 Asumsi

Rendahnya rasa percaya diri pada siswa sekolah menengah pertama harus ditanggapi dengan serius karena dapat menghambat perkembangan mereka. Oleh karena itu, model baru yang dapat diperbaiki dan dikembangkan harus dapat digunakan dan memiliki peluang yang baik untuk dipraktikkan. Mengajarkan siswa SMP sebuah teknik *self-talk* yang memungkinkan mereka untuk beradaptasi lebih baik dengan lingkungan sekitar dan menyadari potensi bawaan mereka adalah salah satu cara untuk membantu mereka mencapai tingkat kepercayaan diri yang sehat.

Setiap siswa tidak datang ke dunia dengan rasa percaya diri yang sudah ada atau bawaan dari lahir, melainkan sesuatu yang harus dikembangkan oleh siswa itu sendiri. Sehingga rasa percaya diri dapat dikembangkan melalui berbagai metode untuk meningkatkannya. Dalam penelitian ini, peneliti menemukan sebuah metode untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa yaitu dengan menggunakan taktik *self talk*. Dengan teknik *self talk*, siswa diharapkan dapat menolak pandangan yang tidak logis, menumbuhkan sikap yang sehat, dan mengembangkan *self talk* yang baik untuk diri mereka sendiri. Teknik *self talk* merupakan strategi atau *teknik* yang sangat baik untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

1.7.2 Batasan Pengembangan

Tahap pengembangan dalam penelitian ini mengadaptasi proses pengembangan 10 tahap dari Borg, W.R., dan Gall (1983), namun pengembangan panduan pelatihan teknik *self-talk* ini hanya melalui 5 tahap dari 10 tahap tersebut, yaitu persiapan, perencanaan, pengembangan produk, uji coba produk awal, dan revisi produk. Lembar instrumen dan lembar refleksi dapat digunakan untuk menilai perkembangan panduan pelatihan teknik *self-talk* dalam penelitian ini.