

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Masa remaja dikategorikan sebagai masa transisi yang dialami anak-anak untuk mencapai usia dewasa (Pratama & Sari, 2021). Menurut (Putro, 2017) masa remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluh tahun. Pada masa ini juga disebut sebagai masa perubahan baik secara fisik maupun perubahan psikologis sehingga emosional kurang stabil. (Putro, 2017) menyatakan bahwa tugas perkembangan masa remaja yakni menerima terjadinya perubahan fisik yang dialami, mempunyai peran sosial dengan teman sebayanya atau lawan jenis, tidak bergantung dengan orangtua atau orang dewasa lainnya, memiliki kecakapan intelektual, mempersiapkan ekonomi dan karir yang sesuai dengan bakat dan kemampuannya, bertingkah laku yang dapat dipertanggungjawabkan sesuai norma yang berlaku, mempersiapkan diri untuk berkeluarga, dan mampu bersikap sesuai etika dan nilai-nilai sebagai pedoman perilakunya.

Kesadaran diri sangatlah penting bagi setiap individu terutama pada masa belajar. Goleman (2006) mengemukakan bahwa kesadaran diri adalah pemahaman seseorang tentang emosi, kekuatan, kelemahan, kebutuhan, dan dorongan terhadap suatu perilaku. Individu harus mempunyai kemampuan mengelola dirinya dari sikap negatif dan menunjukkan sikap positif agar dapat membangun hubungan sosial yang baik dengan orang lain. (Sudarmono et al., 2017) mengemukakan kesadaran diri adalah ketika seseorang memiliki kemampuan untuk memahami sepenuhnya siapa mereka. Jika seseorang memahami perasaan dan emosinya, kritis terhadap informasi tentang dirinya sendiri, dan memiliki perspektif yang luas tentang dirinya sendiri, seseorang disebut memiliki kesadaran diri. Sangat penting bagi remaja untuk menjadi kesadaran diri karena membantu mereka belajar lebih banyak tentang diri mereka sendiri dengan memfokuskan apa yang mereka lakukan, bagaimana mereka berperilaku, dan siapa mereka.

Fenomena yang sering muncul dikalangan siswa salah satunya banyak siswa yang kesadaran dirinya rendah, tentang kemampuan siswa untuk mengendalikan diri atau memonitor diri yang mungkin tidak berkembang dengan baik, yang ditunjukkan dengan beberapa perilaku yang tidak menyenangkan seperti minimnya empati terhadap kesulitan yang dihadapi oleh orang lain. Ketidaksiuaian perkembangan ini dikaitkan dengan tekanan kehidupan remaja, jenis interaksi sosial tertentu, seperti hubungan yang sulit dengan orang tua atau teman, dan transisi sekolah, yang mempengaruhi penyesuaian diri remaja (Widiatmoko & Ardini, 2018). Kemudian dilansir dari kompasiana.com pada tanggal 24 Desember 2021 sering dijumpai anak/siswa yang memiliki karakter seperti cemas, penakut, rendah diri dan pemalu. Selain itu juga tingkat percaya diri yang rendah akan mengakibatkan kecemasan pada siswa dalam melakukan komunikasi interpersonal, sehingga sulit mengkomunikasikan gagasannya pada orang lain (Mayang, 2021). Oleh karena itu, kesadaran diri sangat penting untuk siswa agar dapat memandang dunianya khususnya masalah sosial. Karena dengan memiliki kesadaran diri siswa dapat lebih mandiri, dapat memahami dirinya sendiri, menerima dirinya apa adanya, serta dapat menguasai dirinya dengan baik.

Hasil wawancara dengan guru BK SMA Negeri 1 Balen yakni ibu Diah Novitasari, S. Pd bahwa masih banyak siswa kelas X yang kesadaran dirinya rendah. Masalah yang ada di SMA Negeri 1 Balen cenderung mengarah ke permasalahan pribadi sosial seperti sulit dalam mengelola emosi, kepercayaan diri yang kurang seperti halnya ketika diminta untuk berbicara didepan kelas, kemudian juga kesadaran akan penilaian dirinya dalam hal ini kesadaran akan kelemahan dan kelebihan yang dimiliki, siswa sadar akan hal itu namun belum bisa menempatkannya. Beberapa faktor, termasuk faktor internal dan eksternal, bertanggung jawab atas hal ini. Faktor internal ada dalam dirinya sendiri dan pola asuh keluarga, karena terdapat beberapa siswa yang susah untuk bersosialisasi. Kemudian faktor eksternal yaitu karena pengaruh lingkungan dan circle pertemanan yang sangat berdampak pada rendahnya kesadaran diri siswa. Dalam hal ini diperlukan peran guru BK dan keterlibatan wali kelas dalam mengatasi siswa yang mempunyai kesadaran diri yang rendah. Hasil wawancara

menunjukkan bahwa banyak siswa yang kesadaran dirinya rendah. Berbagai upaya sudah pernah dilakukan oleh guru BK dan juga wali kelas namun kesadaran diri siswa belum juga ada peningkatan. Untuk mencegah agar tidak lebih parah, maka penanganan harus segera dilakukan, karena berdampak buruk untuk siswa itu sendiri. Dampak tersebut yaitu siswa tidak bisa mengelola emosinya dengan baik, siswa kurang percaya diri terhadap dirinya dan lingkungannya, serta tidak menyadari kelebihan dan kelemahannya.

Dengan demikian kesadaran diri merupakan suatu hal yang harus ditingkatkan karena apabila ditangani dengan baik akan berdampak positif bagi siswa antara lain: dapat memahami bagaimana pikirannya berfungsi, merasakan sesuatu dan bertindak laku yang sesuai dirinya, Kesadaran diri yang baik juga dapat meningkatkan kemampuan untuk memonitor diri sendiri dan beradaptasi dengan orang lain. Dengan demikian, siswa yang memiliki kesadaran diri yang baik dianggap memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri sendiri atau memonitor diri sendiri serta mampu memberikan respect terhadap siapapun yang dia temui dan dapat menghargai setiap keberagaman yang ada.

Kesadaran diri adalah kemampuan seseorang dalam memantau perasaan dirinya, sadar akan suasana hati. (Sugiarto & Suhaili, 2022) mengatakan bahwa kesadaran diri adalah pengalaman langsung dari suatu hal, konsep, atau keadaan serta penghayatan yang dialami secara kolektif oleh semua orang dalam suatu kelompok atau individu. Pentingnya kesadaran diri dalam kehidupan sehari-hari untuk mengetahui perasaan agar dapat berhubungan baik dengan orang lain. (Widiatmoko & Malasari, 2018) kesadaran diri diartikan sebagai kemampuan untuk melihat, memikirkan, merenungkan dan menilai diri sendiri.

Layanan bimbingan kelompok akan ditawarkan kepada siswa oleh peneliti sebagai layanan yang akan diberikan. (Dewi Edmawati & Purwaningsih, 2021) Bimbingan kelompok adalah jenis bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk membantu peserta didik berkembang sesuai dengan kemampuan, kemampuan, minat, bakat, dan nilai-nilai masyarakat melalui kegiatan kelompok. Sedangkan menurut (Romlah, 2018) bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan yang diberikan pada siswa dalam situassi kelompok. Selama penelitian ini, peneliti akan menggunakan teknik *brainstorming*. (Marliana &

Indihadi, 2020) *Brainstorming* (curah pendapat) adalah “teknik pembelajaran yang dilakukan dalam kelompok yang peserta didiknya memiliki latar belakang pengetahuan dan pengalaman yang berbeda-beda”. Jadi untuk mendorong siswa dalam mengekspresikan ide dan pendapatnya berdasarkan pengetahuan dan pengalaman mereka peneliti menggunakan teknik *brainstorming* dengan layanan bimbingan kelompok.

Terdapat beberapa penelitian yang juga untuk meningkatkan kesadaran diri siswa yang rendah. Penelitian awal dilakukan oleh (Fitriyani, 2019). Dalam penelitiannya menjelaskan bahwa siswa XI IPA 3 di SMAN 9 Kota Bengkulu yang menggunakan Layanan bimbingan kelompok yang menggunakan teknik role playing memiliki efek yang signifikan terhadap peningkatan kesadaran diri siswa. Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang menerima layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing dan yang tidak melakukannya menunjukkan peningkatan kesadaran diri yang signifikan. Siswa dalam kelompok eksperimen yang menerima layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik role playing memiliki kesadaran diri sedang, sedangkan siswa dalam kelompok tanpa diberikan teknik role playing memiliki kesadaran diri yang tinggi.

Penelitian kedua dilakukan oleh (Saroji et al., 2021). Dalam penelitiannya menjelaskan bahwa siswa SMK X Magelang mempunyai kesadaran diri yang rendah. Dalam penelitiannya teknik random sampling digunakan untuk pengambilan sampel. Untuk mengumpulkan data penelitian, skala kedisiplinan belajar dan skala kesadaran diri yang digunakan oleh peneliti. Dalam penelitian ini, terbukti bahwa siswa terus melakukan pelanggaran disiplin di sekolah. Beberapa siswa tidak melakukan piket harian, datang terlambat, membolos, dan ramai sendiri di kelas. Berdasarkan hasil analisis data, peneliti sampai pada kesimpulan bahwa ada korelasi positif yang signifikan antara kesadaran diri siswa dan kedisiplinan belajar mereka.

Penelitian ketiga juga dilakukan oleh (Widiatmoko & Ardini, 2018). Dalam penelitiannya menggunakan Pendekatan Konseling Analisis Transaksional untuk mengembangkan kesadaran diri siswa kelas XI SMA N 2 Ogan Komering Ulu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu metode eksperimen

kuasi. Melakukan *pre-test dan post-test*. Siswa kelas XI SMA Negeri 2 Ogan Komeriing Ulu memiliki kesadaran diri sedang. Beberapa aspek kesadaran diri yang diamati dan diukur termasuk penampilan, tindakan atau perilaku, percakapan, pikiran, emosi, dan sikap. Penelitian ini menunjukkan bahwa konseling analisis transaksional efektif dalam meningkatkan kesadaran diri siswa

Penelitian keempat dilakukan oleh (Kartika & Siregar, 2023). Dalam penelitian tersebut mereka menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *brainstroming* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X SMA di Kota Kisaran. Studi ini dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dan menggunakan desain eksperimen satu kelompok *pretest-posttest*. Hasil *Pro-test* menunjukkan bahwa keyakinan diri siswa meningkat, delapan siswa berada di kelompok tinggi, dua siswa di kelompok menengah dan tidak ada yang berada di kelompok terendah. Selain itu, skor rata-rata pada tes sebelum *post-test* adalah 70,30, dan skor rata-rata pada tes setelah *post test* adalah 95,60. Studi ini diperoleh hasil bahwa setelah menerima terapi bimbingan kelompok melalui pendekatan *brainstorming*, siswa mengalami peningkatan kepercayaan diri.

Penelitian kelima dilakukan oleh (Lianasari et al., 2018). Dalam penelitiannya menggunakan teknik *brainstorming* dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan perilaku asertif siswa di SMP Muhammadiyah 1 Kota Magelang. Untuk penelitian ini digunakan desain *quasi* eksperimen, dengan rancangan *pretest-posttest*. Skala perilaku asertif digunakan untuk mengukur kemampuan siswa untuk berperilaku asertif. Semua subjek penelitian digabungkan ke dalam satu kelompok eksperimen. Konsep ini dikenal sebagai Desain Satu Kelompok *Pretest-Posttest*. Selama enam pertemuan, bimbingan kelompok dengan teknik *brainstorming* berhasil meningkatkan kemampuan siswa untuk berperilaku asertif. Namun, latihan terus menerus diperlukan untuk membuat siswa terbiasa berperilaku asertif.

Penelitian keenam juga dilakukan oleh (Sari, 2019). Dalam penelitian tersebut Untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa kelas X di SMAN 5 Banjarmasin, layanan bimbingan kelompok digunakan dengan teknik *brainstorming*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan metode eksperimen. Desain *pre-eksperimen* dirancang

menggunakan bentuk perbandingan intact-group. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa dapat meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal melalui model bimbingan kelompok yang menggunakan strategi brainstorming yang efektif. Ini berdasarkan perbedaan skor rata-rata pada evaluasi awal (PreTest) dan evaluasi akhir (PostTest). Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok yang menggunakan teknik brainstorming efektif untuk meningkatkan kemampuan siswa untuk berkomunikasi dengan orang lain.

Penelitian ketujuh dilakukan oleh (Mainilawati et al., 2020). Untuk meningkatkan keaktifan berkomunikasi siswa kelas X MIPA 1 SMA Patra Mandiri 1 Palembang, peneliti menggunakan layanan bimbingan konvensional dan teknik brainstorming. Studi ini melakukan eksperimen semu dengan desain seri waktu satu kelompok. Analisis data menunjukkan bahwa  $Z_{hitung} = 253$  dan  $Z_{tabel} = 386$ . Kriteria uji menyatakan bahwa  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak jika  $Z_{hitung} \leq Z_{tabel}$ , dan sebaliknya jika  $Z_{hitung} > Z_{tabel}$ . Nilai  $Z_{hitung} = 253$  dan  $Z_{tabel} = 386$  menunjukkan bahwa bimbingan yang menggunakan metode brainstorming secara signifikan dapat meningkatkan keaktifan komunikasi siswa. Dalam penelitian ini, metode brainstorming diterapkan selama dua sesi kegiatan yang dilakukan dengan Zoom Meeting. Hasilnya menunjukkan bahwa metode ini dapat membantu siswa berkomunikasi lebih aktif.

Penelitian kedelapan juga dilakukan oleh (Lianasari & Purwanto, 2016). Studi ini mencoba meningkatkan kemampuan siswa SMA N 5 Kota Magelang untuk berkomunikasi dengan orang lain dengan memanfaatkan layanan pelatihan kelompok yang menggunakan teknik brainstorming. Proses berikut digunakan dalam desain penelitian dan pengembangan (R and D): persiapan pengembangan model, pembuatan model hipotetik, uji kelayakan model hipotetik, perbaikan model hipotetik, uji lapangan, dan produk hasil akhir. Selama sepuluh kali pertemuan, kegiatan bimbingan kelompok yang menggunakan metode brainstorming dilakukan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan komunikasi interpersonal siswa ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok yang menggunakan strategi brainstorming yang efektif.

Penelitian kesembilan dilakukan oleh (Widiana & Hernadi, 2018). Dalam penelitian tersebut Di SMP Negeri 5 Ponorogo, peneliti menggunakan metode

brainstorming untuk menilai kemampuan berpikir kreatif dan berpikir kritis siswa. Observasi, tes soal, dan kuesioner adalah metode pengumpulan data yang digunakan. Data tersebut dianalisis secara kualitatif; data numerik mendukung data kualitatif selama analisis. Studi dilakukan selama lima pertemuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keberanian siswa untuk menyuarakan pendapat mereka meningkat, dan ketercapaian teknik brainstorming mencapai standar yang sangat baik.

Penelitian kesepuluh dilakukan oleh (Amalia & Samsaifili, 2022). Dalam penelitian Untuk meningkatkan perilaku asertif siswa kelas IX SMP Negeri 18 Buton, layanan bimbingan kelompok dan teknik brainstorming digunakan. Studi ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dan desain eskperimen satu kelompok pretest-posttest. Penelitian ini memanfaatkan angket perilaku asertif. Selama delapan kali pertemuan, layanan bimbingan kelompok dengan teknik brainstorming dilakukan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa kelas IX SMP Negeri 18 Buton dapat meningkatkan perilaku asertif mereka setelah diberikan treatmen atau layanan bimbingan kelompok yang menggunakan metode brainstorming.

Menurut pemaparan diatas, layanan bimbingan kelompok Teknik *Brainstorming* dianggap sangat efektif dalam meningkatkan kesadaran diri siswa yang kurang. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tersebut yang berjudul **“Keefektifan Teknik *Brainstorming* dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Balen”**.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, masalah berikut dapat dirumuskan:

“Bagaimana Keefektifan Teknik *Brainstorming* dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Balen?”

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini secara umum adalah untuk mengetahui seberapa efektif teknik *brainstorming* dalam meningkatkan kesadaran diri siswa SMA Negeri 1 Balen.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

*1.4.1.1* Teknik *Brainstorming* melalui bimbingan kelompok dapat menjadi intervensi yang inovatif dalam penyediaan layanan bimbingan dan konseling secara konseptual dan teknis.

*1.4.1.2* Kajian teori dan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian lebih lanjut yang menggunakan model atau teknik lain pada penelitian serupa.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

##### **1.4.2.1 Bagi konselor**

Dapat mengetahui keefektifan atau hasil dari penerapan teknik *brainstorming* sebagai upaya meningkatkan kesadaran diri siswa.

##### **1.4.2.2 Bagi Siswa**

Penelitian ini mungkin berguna dan mendukung meningkatkan kesadaran diri siswa, khususnya siswa yang mempunyai kesadaran diri yang rendah untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan.

##### **1.4.2.3 Bagi peneliti selanjutnya**

Diharapkan penelitian ini akan bermanfaat dan mendorong peneliti lain untuk melakukan penelitian tambahan.

## 1.5 Batasan Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini dibatasi untuk meneliti kesadaran diri siswa kelas X SMA Negeri 1 Balen dengan teknik *brainstorming* sebagai teknik bimbingan kelompok. Ini dilakukan agar penelitian ini tidak membahas masalah yang lebih luas.

## 1.6 Asumsi

Adapun asumsi yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

- 1.6.1 Setiap orang memiliki kemampuan untuk meningkatkan kesadaran dirinya.
- 1.6.2 Peningkatan kesadaran diri dapat dilatih menggunakan strategi tertentu.
- 1.6.3 Tingkat kesadaran diri dapat diukur menggunakan skala yang dibuat oleh konstruk teoritis tertentu.

