

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa disebut masa remaja. Remaja mengalami banyak perubahan fisik, psikologis, dan emosional selama masa remaja ini, yang membuat mereka cukup rentan. Setiap orang akan mengalami masa remaja pada suatu titik dalam pertumbuhannya. Masa remaja merupakan fase krusial dalam kehidupan seseorang, maka penting untuk fokus pada bagaimana membimbing perkembangan remaja unggul yang kuat secara fisik, memiliki jiwa yang sehat, dan memiliki emosi yang terarah guna mendorong terbentuknya kedewasaan yang matang berkualitas tinggi (Khadijah, 2020).

Setiap remaja pastinya memerlukan pendidikan yang baik untuk mengembangkan potensinya. Pendidikan merupakan kegiatan belajar dan pemberian pengetahuan yang dilakukan secara sengaja, terencana, cermat, serta diwariskannya secara turun-temurun lewat pengajaran dan usaha sadar yang mengakibatkan individu yang awalnya tidak tahu menjadi tahu. Pendidikan merupakan segala pengetahuan yang berlangsung dimana saja dan berdampak positif bagi pertumbuhan dan perkembangan pribadi setiap orang (Azzahra & Irawan, 2023). Pendidikan merupakan cara perubahan wawasan, nilai serta keahlian yang disengaja pada satu generasi ke generasi berikutnya melalui sekolah, perguruan tinggi, dan institusi lain (Tawakkal, 2022).

Pada masa remaja, setiap remaja akan memenuhi beberapa tugas pertumbuhannya dan hendak melewati berbagai tahap melalui sejumlah tingkatan kesusahan yang berbeda-beda. Adapun kesulitan yang akan dihadapi salah satunya adalah keyakinan akan kemampuan diri yang biasa disebut dengan kepercayaan diri. Dalam membentuk rasa kepercayaan diri pastinya bertahap dan ada prosesnya, dan dalam proses tersebut banyak remaja mengalami berbagai kesulitan dalam membentuk rasa kepercayaan dirinya. Kepercayaan diri remaja tidak bisa tumbuh dengan sendirinya.

Pembentukan rasa percaya diri dapat terhambat oleh kurangnya dukungan dari lingkungan sosial dan fungsi sosial yang kurang efektif dalam membantu pengembangan kepercayaan diri pada remaja (Riyanti & Darwis, 2020).

Dalam Bahasa Inggris, kepercayaan diri (*self confidence*) mengacu pada keyakinan pada bakat atau kemampuan yang dimiliki, kekuatan, dan penilaian atau evaluasi diri sendiri. Evaluasi diri atau penilaian diri adalah penilaian yang baik dan positif. Persepsi diri yang optimis cenderung menginspirasi dan meningkatkan keinginan untuk menghargai diri sendiri. Individu yang percaya diri merasa mampu mencapai berbagai tujuan hidup karena mereka memiliki keyakinan pada keterampilan mereka sendiri. Karena mereka percaya pada keterampilan dan kemampuan mereka, orang dengan kepercayaan diri tidak akan terpengaruh oleh orang lain atau merasa enggan atau takut ketika membuat keputusan (Rais, 2022).

Menurut Wahyuni (2020), kepercayaan diri merupakan keyakinan positif terhadap diri sendiri mengenai kemampuan yang dimilikinya untuk menghadapi berbagai situasi dan tantangan serta kemampuan untuk memilih serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan dan bertanggung jawab atas keputusan yang telah ditetapkannya. Perkembangan rasa percaya diri seseorang dapat dipengaruhi oleh cara berpikir, itulah sebabnya mengapa rasa percaya diri yang kuat tidak dapat dimiliki oleh setiap individu. Individu yang memiliki kepercayaan diri dapat memahami kelebihan dan kelemahan yang dimilikinya. Kepercayaan diri tumbuh ketika individu mampu untuk menerima dirinya apa adanya, mampu mengerti dan memahami dirinya sehingga akan percaya bahwa dirinya mampu untuk melakukan berbagai hal dengan baik.

Menurut Ghufron & Risnawita (2014) kepercayaan diri adalah keyakinan pada kemampuan dan kekuatan diri sendiri. Orang dengan kepercayaan diri selalu optimis, tidak memihak, mampu menerima tanggung jawab penuh atas perbuatannya. Kepercayaan diri seseorang merupakan komponen penting dari kepribadian mereka. Seseorang dapat

menyadari potensi terbesar mereka ketika mereka memiliki kepercayaan diri.

Kepercayaan diri mampu membuat individu melakukan sesuatu tanpa merasa cemas, merasa terganggu, dan merasa bebas melakukan apa saja sesuai dengan keinginannya. Seseorang memiliki rasa percaya diri ketika ia mempunyai keyakinan terhadap seluruh kemampuannya sehingga semua rencana hidup dapat tersusun dengan baik. Orang yang percaya diri hanya tertarik untuk mendengar komentar atau perkataan orang lain jika itu bisa membuat dirinya lebih baik. Kehidupan seseorang akan penuh dengan keyakinan dan dipenuhi dengan berbagai hal positif jika ia memiliki rasa kepercayaan diri (Kartika *et al.*, 2022).

Berdasarkan pendapat beberapa ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kepercayaan pada kemampuan dan keterampilan diri sendiri, yang memungkinkan seseorang untuk bertindak tanpa ragu-ragu dan menolak pengaruh orang lain, oleh karena itu didefinisikan sebagai kepercayaan diri. Keyakinan diri pada keterampilan seseorang akan memudahkan pencapaian berbagai tujuan hidup. Orang yang percaya diri akan mampu mengikuti proses pembelajaran dan berinteraksi dengan orang lain, yang akan memungkinkan mereka untuk mencapai potensi penuh mereka.

Fenomena di lapangan berdasarkan berita kompasiana.com pada bulan Juni 2022 terdapat kasus di MTs Fatahilih Semarang yaitu siswa menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang rendah dalam pelajaran matematika. Siswa kurang percaya diri atas menuntaskan tugasnya, menjawab pertanyaan pengajar, berlatih menjelaskan hasil pekerjaannya dengan teman, bekerjasama satu sama lain, dan berinteraksi atau bersosial dengan siswa lain. Siswa hanya mempunyai sedikit keberanian ketika mengajukan pertanyaan kepada teman-temannya, menyampaikan ide kepada guru, menanggapi dan berkomentar kepada siswa lain, dan bertanya ke guru tentang materi yang dibahas juga masih cenderung rendah.

Fenomena di lapangan berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Nurlaela *et al.*, 2022) menunjukkan bahwa peneliti menemukan murid kelas VII SMP Negeri 6 Cempaka mempunyai tingkat kepercayaan diri yang tergolong rendah. Kurangnya kepercayaan diri siswa ini ditunjukkan ketika aktivitas pembelajaran, ada sebagian siswa yang merasa kurang percaya diri saat ditunjuk oleh guru untuk menjawab pertanyaan. Selain itu ada juga siswa yang enggan untuk berpendapat dan ada pula siswa yang malu untuk menjawab pertanyaan dan saling menunjuk teman sekelasnya. Siswa dengan tingkat percaya diri yang rendah cenderung merasa tidak berani untuk tampil di depan kelas. Hal tersebut pastinya akan berdampak pada peningkatan kualitas siswa.

Fenomena di lapangan berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Nurmalasari *et al.*, 2021). Dalam penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat banyak siswa SMP dengan rasa percaya diri yang rendah yang sering kali mengalami hambatan dalam proses belajar, dalam mengembangkan potensi diri dan dalam interaksi sosial, salah satunya di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Bojonegara. Kurangnya kepercayaan diri tersebut tepatnya di kelas VIII, hal ini ditunjukkan dengan sikap yang pesimis, rasa malu, dan rasa takut untuk bertanya serta mengungkapkan gagasan atau pendapatnya saat pembelajaran dikelas. Fenomena ini membawa kita pada kesimpulan bahwa belajar memerlukan rasa percaya diri yang besar. Untuk mencegah terhambatnya proses pembelajaran yang diakibatkan oleh rendahnya kepercayaan diri pada siswa, maka hal ini harus diatasi.

Berdasarkan fenomena diatas maka dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri yang rendah pada seseorang dapat menyebabkan berbagai masalah dalam ranah sosial, pribadi, dan pendidikan. Orang yang kurang percaya diri akan kesulitan bersosialisasi atau berinteraksi dengan orang lain, sehingga sulit bagi mereka untuk berteman. Orang-orang ini sering kali menyendiri. Selain itu, individu dengan rasa percaya diri rendah juga akan mengalami kesulitan dalam bidang belajar. Mereka akan merasa malu untuk bertanya kepada guru atau meminta bantuan dan takut untuk

menjawab pertanyaan dari guru, sehingga akan menghambat proses belajarnya. Maka dari itu kepercayaan diri sangatlah penting untuk dimiliki setiap individu. Kurangnya kepercayaan diri yang dimiliki individu dapat menyebabkan berbagai permasalahan, baik dalam bidang pribadi, sosial maupun belajar.

Peneliti melakukan studi pendahuluan pertama di SMP Negeri 4 Bojonegoro melalui wawancara dan observasi pada hari Senin, 11 Desember 2023 bersama Ibu Linda Septiana, S.Pd, selaku Guru BK di SMP Negeri 4 Bojonegoro. Beliau menyatakan bahwa di sekolah tersebut didapat murid yang mempunyai rasa percaya diri yang minim atau kurang terutama pada kelas IX. Beliau memaparkan penyebab rendahnya kepercayaan diri pada kelas IX yaitu karena kurikulumnya yang masih K13. Kelas IX tidak mendapatkan mata pelajaran P5 (Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila). Hal tersebut yang membuat kurangnya kepercayaan diri pada kelas sembilan. Rendahnya kepercayaan diri siswa berpengaruh pada proses belajarnya. Hal tersebut ditandai dengan malu bertanya dan mengeluarkan pendapat, lebih memilih diam dan pasif ketika proses pembelajaran berlangsung, tidak memiliki kepercayaan atas kemampuan diri sendiri sehingga membuat mereka kurang percaya diri.

Studi pendahuluan kedua yaitu di SMP Muhammadiyah 4 Balen pada hari Selasa, 19 Desember 2023 dengan Bapak Muh Khoirur Roziqin, S.PdI, S.Pd. Berdasarkan penjelasan beliau, siswa di SMP Muhammadiyah 4 Balen mempunyai kepercayaan diri yang kurang baik pada kelas VII, VIII dan IX. Faktor yang melatarbelakangi rendahnya kepercayaan diri yaitu adanya perasaan minder akibat ejekan dari teman-temannya, rasa trauma, serta kurangnya dukungan dari keluarga. Rendahnya kepercayaan diri yang dialami siswa berdampak pada kondisi belajar dan sosialnya. Siswa menjadi malas belajar, malu dan tidak mau berpikir serta enggan untuk bergaul atau bersosialisasi dengan temannya.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di atas maka dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri sangat penting bagi setiap orang, terutama bagi siswa. Lingkungan sosial dan

pembelajaran siswa sangat dipengaruhi oleh tingkat kepercayaan diri mereka. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri akan lebih mudah berkomunikasi dan bergaul. Di sisi lain, mereka yang kurang percaya diri dapat bersikap pesimis, takut meminta bantuan teman atau guru, dan takut menyuarkan ide-ide mereka di kelas, yang dapat menghambat pembelajaran. Siswa yang kurang percaya diri harus dicegah dan ditaklukkan karena akan menghambat kemampuan mereka untuk belajar dan berinteraksi dengan orang lain. Berdasarkan penjelasan tersebut, layanan dalam bimbingan konseling dapat dilakukan oleh guru BK untuk membantu siswa mengatasi masalah kepercayaan diri yang rendah. Memanfaatkan layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu taktik praktis untuk mengatasi masalah tersebut.

Berdasarkan paparan masalah diatas, untuk menyelesaikan permasalahan terkait kepercayaan diri, guru BK bisa memberikan layanan dan teknik dalam bimbingan dan konseling. Salah satu layanan yang bisa diberikan adalah bimbingan kelompok. (Prayitno *et al.*, 2017) mendefinisikan layanan bimbingan kelompok sebagai kegiatan yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu anggota kelompok dalam memecahkan masalah atau meningkatkan diri secara pribadi. Tujuan dari layanan ini adalah untuk mendukung dan membantu setiap anggota dalam pertumbuhan pribadi mereka. Untuk tujuan tersebut, semua anggota kelompok berinteraksi satu sama lain, bertukar ide, membalas, dan memberikan rekomendasi tentang hal-hal yang dibahas.

Bimbingan kelompok dapat membantu siswa atas menangani kurangnya kepercayaan diri. Semua anggota dalam kelompok harus saling berpartisipasi aktif, saling berinteraksi, seperti saling mengeluarkan pendapat, saling menanggapi, serta memberi saran. Hal tersebut menunjukkan bahwa kegiatan tersebut dapat meningkatkan komunikasi sehingga rasa kepercayaan diri akan tumbuh dalam diri siswa tersebut. Rendahnya kepercayaan diri akan membuat siswa kesulitan mengembangkan potensinya secara optimal. Untuk mengatasi kurangnya rasa percaya diri siswa tersebut, seorang Guru BK harus menggunakan

teknik yang sesuai dan tepat dalam pemberian layanannya. Diantara cara yang bisa dipakai guna menangani persoalan tentang kepercayaan diri yaitu teknik *self talk* (Setiari *et al.*, 2019).

Menurut Erford (2017), *self talk* adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pikiran yang lebih sehat dan menghasilkan *self talk* positif. *Self talk* adalah cara dari orang-orang untuk menangani pesan negatif yang mereka kirimkan kepada dirinya sendiri. *Self talk* merupakan bagian dari pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang mengintegrasikan kognitif, emosional, dan perilaku. Pendekatan ini diciptakan oleh Albert Ellis pada tahun 1993. Dengan penggunaan *self talk* yang positif, *self talk* yang mengalahkan diri sendiri membantu orang mengatasi pesan-pesan negatif yang mereka katakan kepada diri mereka sendiri. Manusia, menurut Ellis, mampu berpikir rasional dan logis serta pikiran yang tidak rasional dan tidak logis. Ia berpikir bahwa orang dapat melawan hal-hal buruk dan menumbuhkan hal-hal yang baik.

Self talk adalah kegiatan berbicara positif kepada diri sendiri yang dapat memberikan dorongan, motivasi, dan kekuatan untuk melaksanakan berbagai kegiatan. Tanpa disadari, *self talk* memiliki pengaruh yang besar terhadap kehidupan individu dengan membantu mereka memahami diri sendiri, mengevaluasi kebiasaan, berpikir dan bertindak secara positif, serta dalam mengambil keputusan (Tambunan, 2019). Seseorang yang senantiasa melakukan *self talk* positif akan memiliki kesehatan mental yang baik, lebih mantap dalam mengontrol diri dan tentunya mampu untuk memahami dirinya sendiri (Fadilati, 2019). Menurut (Kartika *et al.*, 2022) *self talk* adalah salah satu cara yang baik guna mengontrol dampak pikiran serta perasaan individual terkait tujuan yang akan diraihinya. Melalui menggunakan *self talk*, individu dapat memfokuskan energi mental mereka pada pikiran dan keyakinan positif yang mendukung pencapaian tujuan. *Self talk* merupakan satu cara untuk menghapus, mengganti atau menghilangkan hal-hal negatif dalam pikiran dengan arah baru yang lebih sehat.

Penggunaan frasa yang dimaksudkan untuk meningkatkan rasa percaya diri dikenal sebagai *self talk* positif. Teknik *self talk* adalah tindakan berbicara kepada diri sendiri, baik dengan suara keras maupun secara pelan. Pengulangan diperlukan dalam situasi ini untuk mendorong perilaku sekaligus menegakkan akal sehat. Frasa-frasa ini dapat membantu siswa mengganti *self talk* negatif dengan yang positif, yang akan meningkatkan harga diri dan kepercayaan diri mereka dalam kapasitas mereka untuk belajar dan menghadapi berbagai masalah di kelas (Setiari *et al.*, 2019).

Menurut pandangan yang diungkapkan oleh para ahli tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa teknik *self talk* adalah teknik atau cara untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal atau tidak logis dan menumbuhkan pemikiran yang lebih baik atau lebih optimis. Metode ini memerlukan *self talk* positif, baik dengan suara keras maupun dalam hati. Memberikan dorongan atau motivasi untuk mencapai tujuan adalah tujuannya. *Self talk* adalah alat yang berguna untuk mempengaruhi pola pikir dan perilaku. Ini digunakan secara sering dan untuk jangka waktu tertentu.

Tingkat kepercayaan diri siswa pada kelompok eksperimen dan kontrol saat *pretest* tergolong rendah, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2020) dalam "Penerapan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa di SMP Negeri 18 Makassar." Meskipun demikian, hasil *posttest* kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan setelah penerapan pendekatan *self talk*, sehingga menempatkan mereka pada kategori tinggi dan kelompok kontrol tetap pada kategori rendah. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa kepercayaan diri siswa SMP Negeri 18 Makassar meningkat dengan diberikannya teknik *self talk*.

Penelitian sebelumnya oleh Setiari *et al.*, (2019) yang berjudul "Efektivitas Teknik *Self Talk* untuk Mengembangkan Rasa Percaya Diri Siswa dalam Pembelajaran" tidak menemukan adanya perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum intervensi.

Meskipun demikian, *posttest* kelompok eksperimen mengalami perubahan yang signifikan setelah penerapan terapi atau *treatment*. Setelah mengikuti *treatment* dengan teknik *self talk*, siswa menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dalam kemampuan mengajukan dan menanggapi pertanyaan. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa penggunaan teknik *self talk* membantu meningkatkan rasa percaya diri siswa terhadap kemampuan mereka dalam belajar.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Indriana & Rahmi, (2019) dengan judul "Pengaruh Teknik *Self-Talk* terhadap Rasa Percaya Diri Siswa Kelas IX SMP Negeri 9 Tarakan" menunjukkan bahwa penerapan teknik *self talk* berdampak signifikan terhadap rasa percaya diri siswa kelas IX SMP Negeri 9 Tarakan Tahun Pelajaran 2018/2019. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah penerapan teknik *self talk*, tingkat kepercayaan diri siswa kelompok eksperimen meningkat dari kategori rendah menjadi kategori sedang dan tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa strategi *self talk* berhasil membantu anak-anak berkembang dan menjadi lebih percaya diri. Berdasarkan penelitian terdahulu, dapat dikatakan bahwa strategi *self talk* berhasil mengatasi masalah kognitif (berpikir) dan perilaku, terutama yang melibatkan rasa percaya diri. Melalui layanan bimbingan kelompok, diharapkan siswa dapat mengatasi dan memperoleh rasa percaya diri melalui penggunaan teknik *self talk*. Siswa dapat meningkatkan rasa percaya diri mereka dengan menggunakan strategi ini untuk belajar, mengenal, dan memahami diri sendiri dengan lebih baik. Oleh karena itu, strategi berbicara kepada diri sendiri dianggap sebagai alat yang berguna dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rumiati (2023) yang belum mencapai tahap pengujian keefektifan, peneliti tertarik untuk melanjutkan penelitian tersebut pada tahap menguji tingkat keefektifan. Maka dari itu, penelitian ini berjudul **“Keefektifan Panduan Pelatihan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP.”**

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, bahwa rumusan masalah yang bisa ditarik yaitu “Bagaimana Keefektifan Panduan Pelatihan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP?”

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menguji keefektifan panduan pelatihan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* guna meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Secara teoritis, temuan dari penelitian tersebut diharapkan bisa memperkaya konsep-konsep dalam bimbingan serta konseling, khususnya terkait dengan layanan bimbingan kelompok yang menggunakan teknik *self talk* guna menumbuhkan rasa kepercayaan diri pada siswa di SMP Negeri 4 Bojonegoro.
2. Kajian teori dan hasil penelitian ini dapat membantu penelitian lanjutan dengan menggunakan layanan maupun teknik pada penelitian yang relevan.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Konselor : Penelitian ini dapat digunakan oleh konselor untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa.
2. Siswa : Penelitian ini diharapkan membantu siswa agar mampu untuk meningkatkan kepercayaan diri yang rendah.

1.5 Batasan Penelitian

Supaya penelitiannya lebih terpusat serta terfokus dan tidak membahas masalah yang terlalu luas, skripsi ini membatasi ruang lingkup penelitian hanya pada pengujian apakah buku panduan pelatihan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa Sekolah Menengah Pertama.

1.6 Asumsi

Rendahnya tingkat kepercayaan diri pada siswa SMP harus ditangani dengan sungguh-sungguh karena dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa dan menghambat perkembangan mereka. Oleh karena itu sebagai guru BK bisa membantu menumbuhkan kepercayaan dirinya murid melalui memberikan layanan serta teknik yang sesuai untuk permasalahan tersebut. Mengajarkan kepada siswa sekolah menengah pertama tentang teknik *self talk* yang memungkinkan mereka untuk bisa mengenal, mengetahui dan memahami dirinya sendiri dengan baik sehingga siswa bisa menumbuhkan rasa percaya diri.

Tidak diragukan lagi, setiap siswa memiliki rasa percaya diri; namun, tingkat keyakinan diri bervariasi di antara teman sebayanya. Ada siswa yang mungkin cukup percaya diri, dan ada yang mungkin kurang percaya diri. Berbagai inisiatif dan pendekatan dapat digunakan, tergantung pada kebutuhan siswa tertentu, untuk membantu mereka mengatasi rasa percaya diri yang buruk. Para peneliti menemukan dalam penelitian ini bahwa menggunakan strategi *self talk* dapat membantu siswa mengatasi dan meningkatkan kepercayaan diri mereka. Tujuan dari metode ini adalah untuk membantu siswa menolak keyakinan yang tidak masuk akal atau tidak rasional dan menumbuhkan pemikiran yang lebih konstruktif. Teknik *self talk* telah terbukti menjadi strategi yang cocok dan berhasil untuk meningkatkan harga diri siswa. Penjelasan tersebut di atas memperjelas premis penelitian, yaitu bahwa kepercayaan diri siswa dapat ditingkatkan dengan panduan pelatihan layanan bimbingan kelompok dan pendekatan *self talk*, khususnya di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Bojonegoro.