

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan suatu hal yang sangat berperan besar dalam perubahan perilaku seseorang, termasuk aspek intelektual, moral, dan sosial, sehingga dapat membekali peserta didik dengan keterampilan dan pengetahuan yang diperlukan untuk hidup secara mandiri. Dalam mengarungi perjalanan kehidupan dan memperoleh pembelajaran yang memadai, peserta didik membutuhkan bimbingan dan dukungan dari lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, keberadaan pendidikan sangat penting dalam berbagai konteks, seperti dalam keluarga, lingkungan sekolah, dan struktur masyarakat. Selain itu, pendidikan juga dapat mencetak generasi yang unggul dan berkualitas bagi suatu bangsa, sehingga mampu bersaing dan mengikuti perkembangan zaman. Dan di dalam pendidikan terdapat suatu kegiatan proses belajar yang dimana hal tersebut dapat membawa pada suatu perubahan-perubahan, dan perubahan tersebut terjadi karena adanya usaha dan kecakapan pada diri peserta didik (Oktapiani, 2019, Septiana, 2020).

Pendidikan bukan hanya tentang memahami teori tetapi juga merangsang pengembangan karakter dan kemampuan praktis peserta didik dengan cara mengasah keterampilan interpersonal, berpikir kritis, dan bekerja sama dalam tim. Dengan adanya pendidikan peserta didik juga dapat mengembangkan sikap, keterampilan dan pengetahuannya sehingga dapat menjadi manusia yang terampil, dan cerdas. Selain itu, pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh diharapkan dapat diaplikasikan dalam berbagai konteks kehidupan. Agar peserta didik dapat tumbuh menjadi individu yang tidak hanya cerdas secara akademis, tetapi juga mampu menghadapi berbagai kompleksitas kehidupan sehari-hari, maka peserta didik perlu memiliki *self confidence* pada dirinya (Oktapiani, 2019, Vega et al., 2019).

Dilansir dari berita (katadata.co.id, 23 Desember 2019) Nadiem menyatakan bahwa anak-anak Indonesia mengalami krisis percaya diri yang membuat mereka tak percaya dapat mencapai hal-hal yang luar biasa. Padahal Nadiem menilai

banyak anak muda yang memiliki kemampuan dan menghasilkan prestasi. "Identifikasi yang baik bagaimana membina, mendukung, meningkatkan fisibilitas mereka sehingga tertarik ke atas untuk capai prestasi setinggi itu. Penting keyakinan bangsa untuk capai impiannya". Hal senada juga dipaparkan oleh Kompas.com (26 November 2023) pada penampilan para pemain ganda putra di turnamen China Masters 2023, Aryono mengatakan, *self confidence* para pemainnya tidak stabil sehingga berakibat pada konsistensi penampilan di lapangan. "Dari kepercayaan diri yang tidak stabil tersebut, konsistensi penampilannya di lapangan juga bisa tidak stabil. Bisa bagus, juga bisa kurang bagus. Untuk itu yang perlu ditingkatkan lagi adalah rasa kepercayaan dirinya. Selain itu, dari sisi pertahanan sebenarnya sudah bagus, tetapi masih kurang rapat. Ini yang harus ditingkatkan,"

Masalah terkait rendahnya *self confidence* juga terjadi di Pondok Pesantren Mambaus Sholihin 2, sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Navion & Khasanah (2023), pada santri putri kelas X SMA bahwa masih banyak santri yang memiliki *self confidence* yang rendah meskipun terdapat kegiatan pertunjukan bahasa setiap malam Selasa, dan banyak cabang ekstrakurikuler yang dapat dipilih untuk mengasah bakat dan minat yang mereka miliki. Namun, minat para santri untuk mengikuti kegiatan tersebut masih kurang, yang pada akhirnya dapat menghambat pengembangan potensi mereka dan membuat mereka tidak mencapai hasil optimal. Hal ini berpotensi menciptakan hambatan dalam pembentukan konsep diri yang positif dan pencapaian kesuksesan bagi para santri. Hal tersebut membuktikan bahwa masih banyak peserta didik yang mengalami masalah rendahnya *self confidence*.

Fenomena diatas menjelaskan bahwa setiap individu perlu memiliki *self confidence* yang tinggi, karena apabila individu memiliki *self confidence* yang rendah pada dirinya, maka individu tersebut akan terhambat dalam perkembangannya, baik dalam pendidikan, prestasi, maupun kehidupan sosialnya. Seperti pada studi pendahuluan yang peneliti lakukan di MTs Negeri 1 Bojonegoro pada tanggal 11 Desember 2023, melalui kegiatan observasi dan wawancara dengan guru BK kelas VII yang bernama ibu Himatul Ulya, S.Pd. Dari hasil wawancara tersebut, didapatkan hasil bahwa permasalahan rendahnya *self confidence* pada diri

peserta didik terletak diberbagai aspek salah satunya yaitu pada kegiatan pembelajaran di kelas, perilaku yang sering terjadi pada peserta didik yaitu mereka memilih diam saat guru memberikan kesempatan untuk bertanya atau menyampaikan pendapat, merasa gugup dan takut untuk mempresentasikan hasil kerjanya di depan kelas, dan tidak berpartisipasi secara aktif pada kegiatan diskusi kelompok. Hal tersebut terjadi karena mereka takut dibully, merasa tidak pintar dan memiliki latar belakang menengah ke bawah sehingga ia tidak memiliki teman dan akhirnya terasingkan yang membuat mereka memiliki *self confidence* yang rendah.

Peserta didik perlu memiliki *self confidence* karena keyakinan pada diri sendiri merupakan fondasi utama untuk meraih keberhasilan dalam berbagai aspek kehidupan. Menurut Hulukati (2016), berpendapat bahwa *self confidence* adalah sikap seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Sejalan dengan penjelasan tersebut, Markway & Ampel (2018) bahwa *self confidence* adalah keputusan untuk mengambil tindakan yang sesuai dengan nilai-nilai pribadi. Proses perubahan ini secara alami berkembang, baik melalui perubahan yang kita lakukan sendiri atau melalui pengakuan dan penguatan dari orang lain. Sedangkan menurut Supriyono (Atika, 2020), *self confidence* adalah perasaan yang mendalam pada batin seseorang, bahwa ia mampu berbuat sesuatu yang bermanfaat untuk dirinya, keluarganya, masyarakatnya, umatnya, dan agamanya, yang memotivasi untuk optimis, kreatif dan dinamis yang positif.

Berdasarkan pernyataan tersebut apabila peserta didik memiliki *self confidence* pada dirinya, maka mereka akan memiliki perasaan positif dan keyakinan pada dirinya, sehingga peserta didik mampu mengatasi tantangan dan rintangan yang mungkin muncul dalam proses pembelajaran, berani untuk mengemukakan pendapat, berpartisipasi aktif dalam diskusi, dan mampu mengeksplorasi potensi diri tanpa terkendala oleh ketakutan akan kegagalan. Selain itu, peserta didik dapat membangun hubungan sosial yang sehat, bekerja sama dalam tim, dan menjalin interaksi yang positif dengan lingkungan sekitar. Namun sebaliknya apabila peserta didik memiliki *self confidence* yang rendah, mereka cenderung akan memiliki perasaan negatif pada dirinya sehingga mereka cenderung menutup diri, mudah frustasi ketika menghadapi kesulitan, takut untuk

mengemukakan pendapat, tidak dapat aktif berpartisipasi dalam diskusi, dan tidak dapat mengeksplorasi potensi pada dirinya, sehingga bakat yang dimilikinya tidak dapat dikembangkan (Atika, 2020).

Perasaan rendahnya *self confidence* pada peserta didik di MTs N 1 Bojonegoro perlu untuk ditingkatkan, karena apabila dibiarkan hal tersebut akan menyebabkan peserta didik tidak dapat berkembang terutama dalam kegiatan pembelajaran. Karena dengan memiliki *self confidence* yang rendah membuat peserta didik takut akan kegagalan, takut akan penolakan sehingga mereka cenderung untuk menutup diri dari lingkungan sekitar. Dan untuk menangani masalah *self confidence* yang rendah tersebut, maka perlu dilaksanakan kegiatan layanan konseling. Karena masalah rendahnya *self confidence* bukan hanya melibatkan diri sendiri, tetapi juga melibatkan orang lain agar terjadi interaksi yang dinamis, dan juga masalah tersebut perlu untuk segera ditangani, maka layanan yang dapat digunakan adalah layanan konseling kelompok. Dengan kegiatan tersebut diharapkan setiap anggota kelompok dapat mengemukakan ide, gagasan, pengetahuan, pengalamannya untuk membantu memecahkan masalah yang sedang dibahas didalam kelompok.

Menurut Corey (2016) konseling kelompok merupakan sebuah layanan konseling yang dimana setiap anggota kelompok akan mengembangkan komunikasi antar pribadi sehingga akan tumbuh rasa saling percaya dan rasa empati pada diri dan anggota kelompok lain dalam kelompok konseling tersebut. Selain itu, komunikasi antar pribadi juga memudahkan anggota kelompok untuk menyampaikan pikiran, perasaan, dan masalah yang dialaminya disini dan sekarang. Sedangkan Adhiputra (2016), berpendapat bahwa konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan pengembangan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya. Pendapat lainnya dikemukakan oleh Wibowo (Sari & Barida, 2021), bahwa konseling kelompok merupakan layanan yang melibatkan sejumlah peserta dalam kelompok, dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok. Dengan adanya layanan konseling kelompok, selain untuk memecahkan masalah anggota kelompok juga dapat

mengembangkan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku, terutama dalam bersosialisasi atau komunikasi.

Pelaksanaan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan *self confidence* dapat dilakukan dengan mengajak peserta didik untuk berpartisipasi aktif dalam diskusi kelompok, yang dimana dalam diskusi tersebut berfokus pada pencapaian dan kelebihan pada diri peserta didik serta dengan berbagai pengalaman positif. Beberapa penelitian terdahulu yang menyebutkan bahwa layanan konseling kelompok dapat meningkatkan *self confidence* dilakukan oleh Astuti (2020), yaitu hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok efektif untuk meningkatkan *self confidence* peserta didik dalam belajar di SMK Negeri 5 Dumai, yaitu dari yang sebelumnya 48% meningkat menjadi 71%. Penelitian terdahulu lainnya dilakukan oleh Nurhidayah et al. (2022), yaitu hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa setiap kelompok eksperimen mengalami peningkatan *self confidence* dari rendah menuju ke tingkat tinggi pada siswa SMP Muhammadiyah 2 Kalasan, yaitu dari yang sebelumnya 94.86 meningkat menjadi 174.71.

Terdapat berbagai macam pendekatan ataupun teknik yang dapat digunakan dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok, salah satu pendekatan yang dapat digunakan yaitu pendekatan CBM (*Cognitive Behavior Modificatio*) yang dikembangkan oleh Meichenbaum. Pendekatan CBM sendiri merupakan suatu metode yang dimodifikasi dari pendekatan CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) yaitu pendekatan yang mengajak konseli untuk mengenali dan mengubah pola piker yang merugikan, serta menggantinya dengan pandangan yang lebih positif. Selain itu, pendekatan CBM juga memiliki berbagai macam teknik yang relevan untuk dapat diterapkan pada masalah rendahnya *self confidence*. Dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan *self confidence* pada peserta didik akan lebih efektif apabila menggunakan teknik *self instruction* (Indrawati et al., 2018).

Menurut Meichenbaum (Dobson et al., 2019), teknik *self instruction* adalah cara individu mengajarkan pada diri mereka sendiri bagaimana menangani secara efektif terhadap situasi yang sulit bagi diri mereka sendiri. Sedangkan menurut Baker & Butler (Navion & Khasanah, 2023), teknik *self instruction* adalah teknik

dan teori modifikasi perilaku kognitif dengan menggunakan pola verbalisasi (lisan). Teknik ini dikembangkan untuk membekali individu dengan strategi pemecahan masalah yang dapat diterapkan pada perilakunya, sehingga teknik ini termasuk dalam kategori untuk menangani masalah emosional dan perilaku, karena teknik ini didesain bertujuan untuk memberikan strategi kepada individu dalam menangani masalah yang diaplikasikan pada perilakunya sendiri.

Modifikasi perilaku tersebut dilakukan dengan menggunakan verbalisasi diri sebagai rangsangan dan penguatan selama menjalani treatment. Sehingga, peserta didik dapat belajar untuk mengendalikan pikiran, perasaan dan tindakan, serta melatih peserta didik untuk berpikir dan berperilaku positif, sehingga mereka memiliki keyakinan akan kemampuan yang dimiliki, berani untuk berpendapat dan mengekspresikan dirinya. Beberapa penelitian terdahulu yang menyebutkan bahwa teknik *self instruction* dapat meningkatkan *self confidence* dilakukan oleh Atika (2020), yaitu dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *self instruction* berpengaruh dalam meningkatkan *self confidence* belajar peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Jati Agung Lampung Selatan, dari yang sebelumnya rata-rata skor 47.0 meningkat menjadi 80.4. Penelitian terdahulu lainnya dilakukan oleh Qudsiyah & Pernama (2022), yaitu hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *self instruction* efektif untuk meningkatkan *self confidence* peserta didik pengguna media social di SMP Negeri 13 Semarang, dari yang sebelumnya 53.57 meningkat menjadi 99.28.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan di atas bahwa layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self instruction* dapat meningkatkan *self confidence* pada diri peserta didik terutama dalam kegiatan pembelajaran. Maka dengan ini penulis bermaksud untuk melakukan penelitian mengenai **“Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik *Self Instruction* Untuk Meningkatkan *Self Confidence* Peserta Didik Di MTs Negeri 1 Bojonegoro”**.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran *self confidence* peserta didik di MTs Negeri 1 Bojonegoro ?

2. Bagaimana efektivitas layanan konseling kelompok melalui teknik *self instruction* dalam meningkatkan *self confidence* peserta didik di MTs Negeri 1 Bojonegoro ?

### 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada uraian rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui gambaran *self confidence* peserta didik di MTs Negeri 1 Bojonegoro.
2. Untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok melalui teknik *self instruction* dalam meningkatkan *self confidence* peserta didik di MTs Negeri 1 Bojonegoro.

### 1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 1.4.1 Manfaat Teoritis.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah ilmu pengetahuan baru bagi pendidik khususnya pada bidang bimbingan dan konseling untuk meningkatkan *self confidence* peserta didik dengan menggunakan layanan konseling kelompok yang dipadukan dengan teknik *self instruction*.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis.

1. **Bagi peserta didik**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang positif dalam meningkatkan *self confidence* peserta didik terutama dalam pembelajaran.

2. **Bagi guru bimbingan konseling**

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai acuan dalam memberikan layanan yang tepat bagi peserta didik untuk meningkatkan *self confidence* melalui layanan konseling kelompok.

3. **Bagi peneliti selanjutnya**

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan baru, serta dapat digunakan sebagai acuan bagi peneliti selanjutnya

**terkait layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* dalam meningkatkan *self confidence* peserta didik.**

## **1.5 Batasan Penelitian**

Agar pembahasan pada penelitian ini terarah dan tidak melebar, maka peneliti membatasi penelitian ini dengan hanya membahas tentang efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *self-instruction* untuk meningkatkan *self confidence* peserta didik MTs Negeri 1 Bojonegoro.

## **1.6 Asumsi**

Masalah rendahnya *self confidence* pada peserta didik dapat memiliki dampak yang signifikan dalam konteks pembelajaran. Peserta didik yang memiliki *self confidence* rendah cenderung kurang percaya diri dalam menghadapi tugas-tugas akademik, seperti menyampaikan pendapat di kelas, berpartisipasi dalam diskusi, atau mengemukakan pertanyaan kepada guru. Mereka mungkin merasa tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas tersebut atau takut untuk membuat kesalahan, yang dapat menghambat kemampuan mereka dalam memanfaatkan kesempatan belajar. Selain itu, rendahnya *self confidence* juga dapat membuat mereka takut untuk mencoba hal-hal baru atau mengeksplorasi bidang-bidang yang menantang karena takut gagal atau merasa tidak mampu.

Untuk mengatasi masalah ini, peneliti merasa bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* dapat menjadi solusi yang efektif untuk meningkatkan *self confidence* pada peserta didik. Karena melalui konseling kelompok, peserta didik memiliki kesempatan untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan dari sesama peserta didik yang mungkin mengalami masalah serupa. Dengan merasa didukung oleh lingkungan yang aman dan terbuka, peserta didik dapat merasa lebih nyaman untuk mengungkapkan perasaan mereka dan bekerja sama dalam mengatasi masalah rendahnya *self confidence*. Selain itu, melalui teknik *self instruction* yang diterapkan pada layanan konseling kelompok, peserta didik dapat belajar untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang menghambat *self confidence* mereka. Mereka juga dilatih untuk memberikan perintah diri yang positif dan memotivasi, serta meresponsnya dengan cara yang mendukung kemajuan pribadi mereka.