

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode yang akan dilalui oleh setiap manusia. Masa ini dikenal dengan peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa ini individu membutuhkan pengakuan akan kemampuannya seperti halnya ingin selalu dipuji oleh teman-temannya, selalu bergaul dengan teman-temannya, dan menjalin hubungan baik antar teman sebaya. Permasalahan yang dilatar belakangi oleh interaksi dengan orang diantaranya adalah kepercayaan diri. Menurut teori Erikson (2019) pada fase ini, proses kematangan emosi berlangsung, berpengaruh pada tingkat kepercayaan diri mereka. Remaja yang matang dalam emosinya lebih percaya diri dan aman karena tingkat kematangan emosi dari dalam diri individu memanfaatkan ruang lingkup penuh dari kekuatan individu, kapasitas dan kemampuan individu yang digunakan dan dinikmati.

Menurut Asmadi (2020) mengemukakan kepercayaan diri tidak terbentuk dengan sendirinya melainkan berkaitan dengan kepribadian seseorang. Salah satu alasan mengapa seseorang memiliki rasa kepercayaan diri rendah adalah karena pengalaman yang berpengaruh negatif pada kehidupan seseorang. Fase ini merupakan fase krisis untuk remaja, dan jika fase ini berhasil dilewati dengan baik, maka mereka akan dapat menetapkan keputusan dengan baik pada diri seseorang. Namun apabila fase krisis tidak berhasil tertangani dengan baik maka akan menyebabkan pembangkangan, identitas sosial yang tidak dapat diterima, dan rasa tidak memiliki tujuan pada diri seseorang, yang berpengaruh terhadap bagaimana mereka setelah melewati fase ini.

Hasil study pendahuluan menunjukkan adanya fenomena pada peserta didik dalam belajar yaitu mengenai kepercayaan diri rendah. Wawancara yang dilakukan dengan sebagian peserta didik menyatakan bahwa peserta didik mengakui masih memiliki kepercayaan diri yang rendah terutama dalam belajar. Seperti halnya yang mereka biasa lakukan yaitu sering diam bila diberi pertanyaan guru dan tidak berani atau yakin memulai mengerjakan sendiri suatu tugas.

Selain itu, diskusi dengan sesama guru BK disimpulkan bahwa peserta didik pada umumnya terlihat kurang yakin pada kemampuan yang ada pada dirinya. Pada umumnya peserta didik sering mengandalkan teman dan gawai dalam kegiatan belajar dan menyampaikan tugas yang diberikan. Peserta didik yang memiliki kepercayaan diri rendah ditandai dengan rasa pesimis, tidak ada rasa tanggung jawab dalam belajar, pasif keika pembelajaran berlangsung, selalu berfikir irasional.

Hasil riset Simbolon (2013) di Bandung menyatakan hampir 19% remaja usia sekolah menengah memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah. Riset lain yang dilakukan oleh Gill (2010) yang menyatakan disalah satu sekolah menengah di Calivornia, menemukan 19% siswa yang juga termasuk kedalam kategori kepercayaan diri rendah. Kenyataan di lapangan hasil wawancara dengan guru BK disekolah MA Sirojul Hikmah Bendo Kapas Bojonegoro mengemukakan bahwa siswa mengalami kepercayaan diri rendah karena tidak memiliki keyakinan atas kemampuan dirinya, sehingga muncul pikiran negatif yang menyebabkan siswa meragukan dirinya sendiri, merasa pesimis dan ragu dalam melakukan sesuatu, sehingga timbulnya kepercayaan diri rendah.

Kepercayaan diri sangatlah penting dimiliki bagi setiap individu terutama pada masa belajar. Angelis (Rahayu, 2013) mengungkapkan bahwa kepercayaan diri merupakan hal yang mampu menyalurkan atau mendistribusikan individu terhadap segala sesuatu yang dapat diketahui dan dikerjakannya. Pernyataan tersebut bermaksud kepercayaan diri individu dipengaruhi oleh keyakinan kemampuan diri, sehingga individu dapat menyalurkan diri sesuai keinginan, serta melaksanakan segala sesuatu untuk belajar secara baik.

Menurut Rini (Setiowati, 2016), kepercayaan diri adalah sikap positif individu dalam mengupayakan dirinya untuk mengembangkan penilaian yang baik terhadap dirinya sendiri ataupun dengan lingkungan atau kondisi yang terjadi dihadapinya. Hal tersebut tentunya bermakna bahwa setiap peserta didik bisa memiliki kepercayaan diri. Jika seorang peserta didik memiliki penilaian positif pada kemampuannya maka timbul suatu dorongan kuat untuk menyelesaikan setiap proses belajar secara optimal.

Dalam pendidikan yang mencakup pada perkembangan diri peserta didik, kepercayaan diri merupakan faktor yang memengaruhi perkembangan peserta didik dalam proses keberhasilan belajar. Menurut Afiatin dan Andayani (Ghufroon & Risnawita, 2010) bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berisi tentang keyakinan tentang kekuatan, kemampuan, dan keterampilan. Keyakinan yang baik tentunya akan membawa suatu kepercayaan diri yang baik dalam belajarnya. Selain itu, Seseorang mempunyai kepercayaan diri tinggi sering menganggap dirinya mampu dalam menjalani dan menghadapi segala sesuatu dengan kemampuan yang ada dalam dirinya.

Sarastika (2014) menjelaskan seseorang yang mempunyai kepercayaan diri rendah dalam setiap tindakannya maka sering memunculkan ketidakpercayaan pada diri, tidak berani atau yakin dalam setiap pengambilan keputusan dan selalu bergantung kepada teman atau orang-orang di sekitarnya. Beberapa tindakan individu tersebut secara umum juga dapat terlihat dalam aktivitas proses belajar peserta didik. Terdapat peserta didik yang menampilkan sikap kurang dalam kepercayaan terhadap dirinya dengan kurang aktif di kelas dan selalu menghindari berbagai tantangan-tantangan dalam belajar. Hal tersebut sering terjadi akibat peserta didik yang selalu berpikiran irasional atau negatif mengenai sesuatu yang ada pada dirinya sendiri seperti merasa paling fisiknya jelek, kemampuan belajar rendah, dan selalu dibenci oleh guru di sekolah. Dari pemaparan tersebut, kepercayaan diri merupakan hal penting dalam belajar. Permasalahan yang dialami beberapa siswa tentang kepercayaan diri yang rendah dalam belajar perlu dilakukan penanganan. Sebenarnya sudah ada berbagai cara dan tindakan dalam mengantisipasi masalah berkaitan dengan kepercayaan diri dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling tetapi belum menunjukkan suatu hasil yang diharapkan. Hal-hal yang biasa dilakukan oleh guru BK meliputi metode diskusi, ceramah, dan pemberian tugas. Terdapat salah satu teknik dalam konseling yang dapat digunakan dan diharapkan sebagai tindakan dalam mengatasi permasalahan peserta didik berkaitan dengan kepercayaan diri yaitu teknik self-talk. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat resiko bagi remaja untuk memiliki kepercayaan diri yang rendah, terlihat dari kebiasaan siswa saat mengikuti kegiatan belajar

disekolah, dapat dilihat dari adanya gejala-gejala yang tampak diantaranya takut mengungkapkan pendapat, takut untuk bertanya saat kegiatan belajar, tidak memahami pelajaran, ragu-ragu saat berbicara didepan kelas, dan diam saat ditunjuk guru saat mata pelajaran untuk maju didepan kelas, cenderung diam dan cenderung menutup diri. Jadi rendahnya kepercayaan diri peserta didik tidak bisa dibiarkan terus menerus karena akan berdampak buruk pada peserta didik. Didalam bimbingan dan konseling terdapat beberapa layanan dan teknik bimbingan konseling yang diberikan oleh seseorang guru bimbingan dan konseling untuk membantu peserta didik agar dapat menyelesaikan masalahnya tersebut. Hal itu menguatkan bahwa peserta didik memang sangat membutuhkan cara untuk meningkatkan kepercayaan diri rendah.

Rusmana (2017) menyatakan bimbingan kelompok merupakan suatu proses pemberian bantuan kepada individu melalui suasana kelompok yang memungkinkan setiap anggota untuk belajar berpartisipasi aktif dan berbagi pengalaman dalam upaya pengembangan wawasan, sikap atau keterampilan yang diperlukan dalam upaya mencegah timbulnya masalah atau dalam upaya pengembangan pribadi, melalui layanan bimbingan kelompok ini sendiri segala hal-hal yang mengganggu atau menghimpit perasaan yang diungkapkan diringankan melalui berbagai cara dan dinamika melalui berbagai masukan dan tanggapan baru. Sehingga dari hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok yang diberikan efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik, sedangkan *self talk* sendiri menurut Schafer (Erford, 2016) mengemukakan bahwa teknik *self talk* merupakan salah satu teknik konseling yang digunakan untuk menyangkal keyakinan irasional dan membantu dalam mengembangkan pikiran yang lebih sehat atau lebih baik, yang akan membimbing pada *self talk* yang lebih positif. Tujuan pemberian teknik *self talk* adalah mengubah negatif *self talk* yang ada pada diri individu menjadi positive *self talk*. Sehingga dari hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *self talk* yang diberikan efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang **“Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di MA Sirojul Hikmah Bendo Kapas Bojonegoro Tahun Pelajaran 2021/2022”**.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat ditarik rumusan masalah yaitu :

- 1.2.1. Bagaimana layanan bimbingan kelompok MA Sirojul Hikmah Bendo Kapas Bojonegoro ?
- 1.2.2. Bagaimana tingkat kepercayaan diri peserta didik kelas XI MA Sirojul Hikmah Bendo Kapas Bojonegoro ?
- 1.2.3. Bagaimana keefektifan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas XI MA Sirojul Hikmah Bendo Kapas Bojonegoro ?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah :

- 1.3.1. Untuk mengetahui layanan bimbingan kelompok MA Sirojul Hikmah Bendo Kapas Bojonegoro ?
- 1.3.2. Untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri peserta didik kelas XI MA Sirojul Hikmah Bendo Kapas Bojonegoro ?
- 1.3.3. Untuk mengetahui keefektifan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas XI MA Sirojul Hikmah Bendo Kapas Bojonegoro ?

1.4 Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut

1.4.1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya konsep-konsep bimbingan konseling, khususnya bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* sebagai upaya meningkatkan kepercayaan peserta didik MA Sirojul Hikmah Bendo Kapas Bojonegoro.

1.4.2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat dijadikan sebagai suatu sumbangan informasi, pemikiran bagi :

1.4.2.1. Guru : Penelitian ini diharapkan dapat memotivasi guru bimbingan dan konseling untuk mengendalikan kepercayaan diri peserta didik.

1.4.2.2. Sekolah : Penelitian ini diharapkan mendukung layanan BK dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik.

1.4.2.3. Siswa : Penelitian ini diharapkan dapat membantu peserta didik agar mampu meningkatkan kepercayaan diri yang rendah.

1.5 Batasan Masalah

Untuk menghindari agar masalah tidak terlalu meluas dan menyimpang, maka peneliti hanya berfokus pada keefektifan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik.

1.6 Asumsi

Maka asumsi yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah keefektifan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik terutama di MA Sirojul Hikmah Bendo Kapas Bojonegoro.



UNUGIRI