

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan periode kesempatan penghubung atau dapat disebut pula fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa (Diananda, 2019). Menurut Yusuf Syamsu sebagaimana dikutip oleh Fatmawaty (2017) bahwasannya remaja adalah calon pemimpin bangsa yang wajib menempuh Pendidikan disekolah. Pendidikan adalah bagian terpenting dari hidup manusia khususnya remaja yang tidak pernah diabaikan (N, 2015). Selanjutnya Surya mengemukakan sebagaimana dikutip oleh Habiba et al. (2017), bahwa salah satu bagian terpenting pada perkembangan kepribadian remaja yang berguna sebagai penggerak atau penentu terkait bagaimana manusia akan bersikap serta bertingkah laku adalah percaya diri *self confidence*.

Self confidence atau kepercayaan terhadap diri adalah salah satu aspek dari beberapa bagian kepribadian yang memiliki peran penting terhadap perkembangan siswa disekolah (Amilin, 2016). Menurut Lauster (2012) kebutuhan terhadap kepercayaan diri serta rasa superioritas adalah kebutuhan manusia yang terpenting. Menurut Riri sebagaimana dikutip oleh Kartika (2019), *self confidence* atau percaya terhadap diri sebagai sikap positif dari individu yang dapat menumbuhkan kemampuan supaya mengembangkan penilaian yang positif, baik ditujukan kepada pribadi maupun kepada lingkungan serta kondisi atau situasi yang sedang dihadapi. *Self confidence* adalah suatu sikap maupun perasaan yakin akan kemampuan yang ada dalam diri seorang individu sehingga dapat menjadikan individu tersebut merasa tidak takut ketika bertindak, serta dapat melakukan apapun yang disukai serta bertanggungjawab pada segala hal yang dilakukan (Lauster, 2012). Dikuatkan lagi dari pernyataan Ferdian sebagaimana dikutip oleh Febrianti (2019), *self confidence* (kepercayaan diri) merupakan bentuk dari sikap individu percaya pada kemampuan diri sendiri untuk melakukan sesuatu seperti apa yang

diharapkan, yakin terhadap tindakannya, memiliki tanggung jawab, dan tidak mudah dipengaruhi oleh orang lain.

Beberapa fakta telah ditemui, dilansir dari sumber (tempo, 2018) dalam berita dipaparkan oleh psikolog anak dan remaja bahwa perkembangan dunia digital dengan hadirnya media sosial, tren, serta beberapa ekspektasi dari lingkungan menyebabkan munculnya tekanan dan standar baru bagi para remaja. Hasil penelitian menyebutkan dari 130 responden, yaitu rata-rata para remaja aktif bermain media sosial, dan mereka akan resah apabila tidak mendapatkan respon sebanyak yang mereka harapkan. Akibatnya rasa percaya diri akan meningkat dari seberapa besar eksistensi yang dimilikinya di dunia media sosial. Hal tersebut membuat banyak remaja tidak mengenal dirinya sendiri dan cenderung memiliki kepercayaan diri yang rendah apabila tidak mendapatkan eksistensi yang besar dari media sosial.

Selanjutnya fenomena kedua berita dengan sumber (kompasiana, 2019) yakni salah satu kasus seorang pelajar di SMP Pontianak mengalami kasus kepercayaan diri yang rendah sehingga menimbulkan dampak berupa tidak dapat bersosialisasi dengan dunia luar, pembelajaran terganggu dan lebih senang menyendiri atau mengurung diri dirumah. Setelah ditelusuri ternyata penyebab dari rendahnya rasa percaya diri yang dialami oleh siswa tersebut lantaran pelajar ini sering mendapatkan bullyan dari teman-temannya disekolah.

Fenomena ketiga dilansir dari berita yang disajikan dari (yoursay.suara.com, 2019) memaparkan bahwa rasa *insecure* yang berlebih dapat mengganggu kesehatan mental seorang remaja. Mereka akan cenderung merasa tidak nyaman, was-was, gugup, dan tidak percaya diri. Merupakan korban dari masalah ini salah satunya adalah penyanyi asal korea selatan bernama Sulli yang dinyatakan meninggal disebabkan oleh tindakan bunuh diri yang terjadi tahun 2019, kematian tersebut sangat menggagahkan para fans diseluruh dunia, ternyata usai diteliti motif dari tindakan bunuh diri tersebut adalah adanya rasa percaya diri yang turun

disebabkan tidak dapat menerima komentar dari netizen yang cenderung negatif pada social medianya.

Dari beberapa fenomena tersebut, dapat disimpulkan bahwa permasalahan terkait dengan *self confidence* merupakan suatu masalah yang *urgent* yang perlu sekali untuk ditangani, rendahnya *self confidence* memunculkan beragam permasalahan, kemudian apabila seseorang memiliki tingkat *self confidence* yang rendah maka akan memunculkan kekhawatiran seperti terganggunya keberlangsungan kehidupan remaja terhadap lingkungan sekitar, keluarga, serta pendidikan di sekolah.

Supaya lebih lanjut, peneliti melakukan penelitian guna mengukur tingkat *self confidence* siswa di MTs Miftahul Ulum Sitiaji. Ditemukannya fakta dilapangan bahwa sebagian besar peserta didik di Madrasah tersebut memiliki tingkat *self confidence* atau kepercayaan diri dengan kategori rendah, yang berasal dari hasil laporan perkembangan siswa secara berkala, dengan jumlah 40 siswa pada kelas VII yang tergolong siswa mempunyai *self confidence* yang rendah berjumlah lebih dari 20 siswa. Hal ini didapatkan berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti bersama Ibu Kholisotin, S.Pd selaku guru Bimbingan konseling di Madrasah tersebut. Hasil wawancara menunjukkan pernyataan beliau berupa rendahnya *self confidence* atau rasa percaya diri siswa ditunjukkan dengan bentuk interaksi yang pasif dari sebagian siswa dikelas ketika jam pelajaran, tidak bersedia ditunjuk mengikuti lomba dengan alasan malu, kemudian ditambah dengan siswa menolak maju kedepan kelas karena merasa tidak percaya diri meskipun hanya sekedar membaca.

Berdasarkan dari pemaparan diatas, kondisi ini perlu mendapat perhatian dari seorang konselor untuk mengupayakan pemberian usaha berupa layanan untuk mengatasi atau menyelesaikan sebuah masalah yang sedang terjadi sesuai dengan kondisi yang dibutuhkan oleh konseli guna mengentaskan masalah dengan tujuan mengubah perilaku yang kurang tepat atau mal adaptif menuju perilaku adaptif atau perilaku yang diinginkan. Adapun usaha tersebut dapat dilakukan dengan memberikan layanan konseling yang menggunakan salah satu teknik yaitu teknik *self*

instruction. Teknik *self instruction* adalah bagian dari teknik yang terdapat dalam *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang telah dikembangkan dari Meichenbaum (1977). Copper, Murray dan Haligan sebagaimana dikutip oleh Aprodita (2018), mengemukakan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) adalah sebuah kombinasi antara strategi kognitif dan strategi perilaku. Konselor berkemungkinan menguji kembali keyakinan yang dimiliki oleh siswa kepada diri mereka sendiri dengan menggunakan berbagai teknik persuasi verbal serta aktivitas yang disampaikan secara berulang-ulang hingga mendapatkan hasil berupa siswa dapat melakukannya secara mandiri (Nurius, 2003). Teknik *self instruction* akan mendorong individu untuk merubah pernyataan diri ke arah yang lebih positif melalui *self talk* atau pembicaraan terhadap diri (Sonia et al., 2021). Corey sebagaimana dikutip oleh Rostiana et al. (2019), juga mendefinisikan bahwa teknik *self instruction* akan membantu siswa agar dapat memodifikasi perilaku pada diri sendiri dengan cara memberikan instruksi-instruksi yang positif dan mengupayakan menggunakan instruksi negatif. Hal ini dapat mempengaruhi untuk meningkatkan kontrol diri pada siswa dengan menggunakan verbalisasi diri sebagai sebuah rangsangan serta penguatan dalam menjalani tindakan atau *treatment*. Dengan demikian melalui teknik *self instruction* akan membantu siswa mengendalikan perasaan, pikiran, dan tindakan. Sehingga teknik ini akan efektif jika diterapkan kepada siswa untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kartika (2019), berdasarkan dari analisis deskriptif dalam tabel *baseline* menunjukkan bahwa sebelum teknik *self instruction* diterapkan nilai pembelajar pada peserta didik yang mengalami *low self confidence* atau kepercayaan diri yang rendah berada pada taraf yang cukup rendah. Namun setelah diterapkannya konseling menggunakan teknik *self instruction* hasil belajar peserta didik mengalami perubahan yang signifikan yakni berada pada taraf baik yaitu +20. Terdapat perbedaan hasil sebelum serta sesudah diterapkannya teknik *self instruction* terhadap peserta didik. Hal tersebut

membuktikan bahwa teknik *self instruction* terbukti efektif untuk diterapkan dalam meningkatkan hasil belajar serta memunculkan konsep diri positif dan berperan pada proses perubahan terhadap perilaku yang dilakukan.

Selanjutnya yakni penelitian yang dilaksanakan oleh Fiorentika, Santoso, and Simon (2016) terkait keefektifan teknik *self instruction* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP menunjukkan hasil adanya perbedaan pada kepercayaan diri terhadap 5 siswa yang menjadi subjek dalam penelitian tersebut. Adanya perbedaan ditunjukkan dengan adanya kenaikan skor setelah diberikannya *treatment* menggunakan konseling kelompok dalam teknik *self instruction*. Semua anggota kelompok dapat meningkatkan skor angket yang cukup signifikan, selain itu juga mampu untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri dari tingkat yang rendah menuju tingkat yang tinggi, dengan meningkatnya skor ini membuktikan ketepatan atas hipotesis penelitian yang telah ditentukan dan menunjukkan bahwa teknik *self instruction* efektif digunakan untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa.

Hasil penelitian berikutnya oleh Setiawan, Solehuddin, and Hafina (2019) menunjukkan bahwa sebelum pemberian teknik *self instruction* menunjukkan skor *pre-test* 62,07 dalam kategori sedang, kemudian melalui pemberian intervensi bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self instruction* kelas eksperimen memperoleh skor 70,74 yang mana tingkat *self regulation* siswa berada dalam kategori tinggi. Berdasarkan hasil tersebut terlihat peningkatan skor sebesar 8,67. Maka hal ini dapat diasumsikan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self instruction* terbukti efektif untuk meningkatkan *self regulation* pada siswa.

Berdasarkan paparan diatas dapat disimpulkan bahwa *self confidence* merupakan sebuah permasalahan yang banyak dialami oleh remaja, permasalahan tersebut perlu untuk ditangani karena dikhawatirkan akan berdampak pada perkembangan remaja dan menjadi permasalahan yang lebih besar lagi. Dari berbagai penelitian tersebut dapat menjadi sebuah

rujukan, supaya permasalahan-permasalahan yang disebabkan oleh *self confidence* dapat segera diselesaikan terutama menggunakan teknik *self instruction* yang telah terbukti efektif diterapkan pada penelitian-penelitian sebelumnya. Dari pemaparan diatas, maka peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian dengan judul “Keefektifan teknik *Self Instruction* untuk meningkatkan *Self Confidence* pada siswa MTs Miftahul Ulum Sitiaji”.

1.2 Rumusan Masalah

Dengan memperhatikan latar belakang permasalahan diatas, maka berikut adalah rumusan masalah pada penelitian ini :

1. Seperti apa profil *self confidence* pada siswa MTs Miftahul Ulum Sitiaji?
2. Bagaimana upaya untuk meningkatkan *self confidence* pada siswa MTs Miftahul Ulum Sitiaji?
3. Bagaimana tingkat keefektifan teknik *self instruction* dalam meningkatkan *self confidence* pada siswa MTs Miftahul Ulum Sitiaji?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Mengetahui profil *self confidence* pada siswa MTs Miftahul Ulum Sitiaji.
2. Mengetahui upaya untuk meningkatkan *self confidence* pada siswa MTs Miftahul Ulum Sitiaji.
3. Mengetahui tingkat keefektifan teknik *self instruction* dalam meningkatkan *self confidence* pada siswa MTs Miftahul Ulum Sitiaji.

1.4 Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Secara teoritis, diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat memperkaya konsep teori dan pengetahuan mengenai teknik *self instruction* untuk meningkatkan *self confidence* secara efektif pada siswa MTs Miftahul Ulum Sitiaji.

2. Sebagai sumber informasi serta referensi bagi setiap pembaca dalam memahami teknik *self instruction* untuk meningkatkan *self confidence* secara efektif pada siswa MTs Miftahul Ulum Sitiaji.

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, adanya penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai acuan serta evaluasi siswa dalam meningkatkan *self confidence* secara efektif bagi guru Bimbingan konseling dalam memberikan layanan disekolah khususnya di MTs Miftahul Ulum Sitiaji.

1.5 Batasan Penelitian

Merujuk pada identifikasi masalah diatas, agar penelitian lebih terarah serta tidak menimbulkan perluasan, maka penelitian ini memiliki batas sebagai berikut:

1. Penelitian ini hanya dibatasi oleh penerapan teknik *self instruction* untuk meningkatkan *self confidence* secara efektif pada siswa MTs Miftahul Ulum Sitiaji.
2. Penelitian ini hanya ditujukan kepada siswa kelas VII MTs Miftahul Ulum Sitiaji.

1.6 Asumsi

Andrea sebagaimana dikutip oleh Habiba et al. (2017), menyatakan bahwa *self confidence* merupakan bagian penting atas perkembangan kepribadian seseorang. Maka asumsi yang dikemukakan dalam penelitian ini yakni keefektifan teknik *self instruction* untuk meningkatkan *self confidence* pada siswa khususnya di MTs Miftahul Ulum Sitiaji.