

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan zaman dalam dunia pendidikan memiliki pengaruh terhadap mutu pendidikan itu sendiri. Pentingnya pendidikan dalam aktivitas sehari-hari memiliki harapan dalam memmanifestasikan cita-cita anak bangsa. Dalam dunia pendidikan, peserta didik dituntut mampu menumbuhkan potensi yang dimiliki, peserta didik mampu melakukannya secara aktif jika meyakini bahwasannya kepercayaan diri memiliki pengaruh terhadap perkembangan yang terdapat pada dirinya maupun lingkungan. Dalam menumbuhkan rasa percaya diri, dapat dilakukan dari adanya proses belajar yang dilaksanakan pada setiap harinya. Pentingnya rasa percaya diri diperlukan oleh masing-masing individu guna memotivasi siswa dalam meraih prestasi (Istiqomah, 2019).

Kepercayaan diri adalah salah satu hal yang perlu diperhatikan karena kepercayaan diri berpengaruh terhadap mental seseorang serta berpengaruh pada lingkungan di sekitarnya. Menurut Lauster (dalam Amri, 2018) kepercayaan diri merupakan suatu sikap maupun kepercayaan terhadap kapasitas dalam diri, sehingga dalam melakukan perbuatan tidak cemas, merasa leluasa dalam melaksanakan hal-hal yang searah terhadap keinginannya, kewajiban apa yang telah ia perbuat. Terbentuknya rasa percaya diri dapat terealisasikan dalam sistem pembelajaran tentang bagaimana dalam memberikan respon terhadap dorongan dari lingkungan.

Di setiap individu harus menumbuhkan rasa percaya diri terhadap diri sendiri, karena kepercayaan diri merupakan suatu bekal untuk mendapatkan apa yang akan dituju. Dalam dunia pendidikan, guru berperan sangat penting dalam membentuk dan meningkatkan rasa percaya diri peserta didik di sekolah. Dalam meningkatkan rasa percaya diri sangatlah bervariasi dan guru dituntut untuk kreatif dalam menyesuaikan perannya dengan kondisi peserta didik. Percaya diri menjadi satu aspek penting dalam perkembangan peserta didik di sekolah. Kepercayaan diri dapat memberi kemampuan individu untuk mengatasi tantangan baru, menyelesaikan hal yang belum pernah terjadi atau belum pernah dilakukan, mengeluarkan bakat serta seluruh kemampuannya dan tidak mengkhawatirkan kegagalan (Prasetiawan & Alhadi, 2018).

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilaksanakan peneliti didapatkan hasil bahwasannya perilaku siswa yang mempunyai rasa percaya diri rendah yaitu memiliki pikiran atau kognitif yang irasional, contohnya seperti rasa kurang percaya diri dengan kemampuan dirinya saat menjawab pertanyaan yang telah diberikan oleh guru, kebanyakan siswa beranggapan atau berasumsi bahwa jawaban yang ia lontarkan akan mendapatkan cemooh atau penolakan secara cuma-cuma dari teman-temannya bahkan dari gurunya. Pada kenyataannya, pemikiran yang dimunculkan oleh peserta didik, tidak sebenarnya akan terjadi. Selain itu pada saat melakukan ujian, terlihat peserta didik sering mencontek jawaban temannya, karena ia beranggapan bahwa jawaban dari teman akan lebih benar daripada jawaban yang ia jawab sendiri. Hal ini dikarenakan pikiran irasional yang dimiliki oleh peserta didik. Lalu berdasarkan pembagian kuesioner kepercayaan diri yang telah dilaksanakan peneliti pada tanggal 20 Agustus 2022 di SMP Negeri 7 Jember dan

dilakukan di seluruh kelas 9A hingga 9J diketahui bahwa dari jumlah total 10 kelas terdapat 6 kelas yang rata-rata kepercayaan diri yang dimiliki siswa tergolong rendah. Hal tersebut terlihat setelah peneliti mendapat hasil dari pengisian kuesioner yang telah diisi atau diberikan pada peserta didik dari kelas 9A hingga 9J. Berdasarkan hasil pengisian kuesioner peserta didik diketahui bahwa rata-rata peserta didik tidak yakin dengan dirinya sendiri dalam mengerjakan tugas dan ulangan yang telah dilakukan oleh guru, peserta didik juga mencontek jawaban teman karena tidak percaya dengan jawabannya sendiri, peserta didik juga enggan atau malu pada saat menjawab pertanyaan dari guru, serta peserta didik juga ragu-ragu untuk tampil atau maju ke depan kelas. Berdasarkan hal tersebut jika dipersentasekan maka siswa yang mengalami tingkat percaya diri yang rendah sebesar 60% dan peserta didik yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi sekitar 40%. Untuk itu usaha dalam meningkatkan rasa kepercayaan diri siswa di sekolah, dibutuhkannya peranan dari guru bimbingan konseling.

Terkait adanya hal tersebut, peran seorang guru bimbingan konseling sangat diperlukan dalam menumbuhkan kembangkan diri siswa agar mempunyai tingkat kepercayaan yang tinggi, dikarenakan bimbingan konseling merupakan suatu layanan yang mampu memberikan pesan baik dalam bentuk pikiran, perasaan, serta kepedulian siswa dalam menentukan keputusan, memberi arahan diri, serta dapat memecahkan permasalahan yang sedang terjadi. Tetapi pada saat ini, guru bimbingan konseling telah membuktikan bahwasannya kinerja dari seorang guru BK dihadapkan oleh beragam kendala. Adapun kendala yang dihadapi yaitu rasio perbandingan jumlah guru bimbingan dan konseling yang tidak seimbang dari jumlah siswa yang ada. Program bimbingan dan konseling banyak yang belum

terlaksana karena adanya kendala yang terjadi di sekolah. Upaya untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa, maka dibutuhkannya suatu langkah nyata dalam membantu siswa. Salah satunya yaitu layanan bimbingan konseling sebagai bagian integral dari sistem pendidikan dan berperan dalam membantu siswa untuk meningkatkan rasa percaya diri. Layanan bimbingan konseling yang relevan dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa yaitu konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif. Hal ini dikarenakan kepercayaan diri yang rendah disebabkan karena pola pikir yang tidak efisien, kurang terkontrol dan cara berpikir yang tidak struktur secara baik. Dengan adanya hal ini maka teknik yang relevan dalam penanganan masalah atau kasus tersebut yaitu menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Dimana menurut ahli Cormier & Hackney (2015) (dalam Chandra et al., 2019) menyebutkan bahwasannya teknik restrukturisasi kognitif adalah fokus perhatian dalam mengidentifikasi perilaku serta merubah pikiran negatif irasional klien.

Terdapat beberapa penelitian yang menggunakan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif serta memiliki pengaruh sebagai berikut:

Penelitian yang dilaksanakan (Diri et al., 2021) dengan judul “Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Percaya Diri Mengemukakan Pendapat (Studi *Quasi Experiment* Pada Siswa Kelas XI di SMK Negeri 1 Labuan). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa percaya diri dalam mengemukakan pendapat pada siswa SMK Negeri 1 Labuan setelah dilakukannya konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif lebih tinggi dibandingkan sebelum diberikan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif. Penelitian ini membuktikan bahwasannya layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi

kognitif efektif untuk meningkatkan percaya diri mengemukakan pendapat siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Labuan.

Penelitian yang dilakukan oleh (DYP, Mastur, Sugiharto, 2012) dengan judul “Konseling Kelompok Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa”. Hasil penelitian menunjukkan bahwasannya model konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Hal ini terlihat pada uji hipotesis yang membuktikan untuk semua indikator kepercayaan diri siswa mendapati peningkatan secara signifikan setelah didapatkannya perlakuan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif.

Penelitian yang dilakukan oleh (Shell, 2016) dengan judul “Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Siswa Di SMA Negeri 2 Pare Pare”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri pada siswa di SMA Negeri 2 Parepare pada kelompok eksperimen terdapat pada kategori rendah, namun setelah dilakukannya perlakuan dengan teknik teknik restrukturisasi kognitif memiliki peningkatan pada kategori sangat tinggi. Sedangkan pada kelompok kontrol, pada saat (*Pretest*) berada pada kategori sedang dan pada saat (*Posttest*) tetap berada pada kategori sedang. Dengan hal ini dapat ditarik kesimpulan bahwasannya penerapan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri pada siswa di SMA Negeri 2 Parepare.

Penelitian yang dilakukan oleh (Arfian Fatchul Hardiyanto & Maghfirotul Lathifah, 2020) dengan judul “Konseling Kelompok *Restructuring Cognitive* Efektif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa Kelas X SMA”. Hasil penelitian

ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara teknik *restructuring cognitive* pada konseling kelompok terhadap penurunan kecemasan sosial.

Penelitian yang dilakukan oleh (Anggia Maretta Ireel, Yessy Elita & Arsyadani Mishbahuddin, 2018) dengan judul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Kelas VII SMP N 22 Kota Bengkulu”. Hasil yang didapatkan pada penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan siswa menghadapi ujian menurun setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti tertarik dalam mengambil penelitian yang berjudul **“Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP Negeri 7 Jember”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka penulis mengidentifikasi masalah yang akan menjadi bahan penelitian adalah sebagai berikut :

1. Berdasarkan kegiatan observasi di SMP Negeri 7 Jember, peneliti dapat mengidentifikasi beberapa masalah yang dialami oleh siswa di SMP Negeri 7 Jember pada saat melakukan proses pembelajaran. Diantaranya yaitu kurangnya rasa percaya diri, kurangnya semangat dalam mengikuti pembelajaran, membolos saat mata pelajaran berlangsung serta lain sebagainya. Dengan demikian, masalah yang sering muncul pada saat

melakukan observasi adalah tingkat kepercayaan diri yang dimiliki oleh beberapa siswa berkategori rendah. Diantaranya adalah kurangnya rasa percaya diri saat tanya jawab dengan guru, sering mencontek jawaban teman karena tidak yakin oleh jawabannya sendiri, peserta didik enggan atau malu pada saat akan tampil maju ke depan kelas karena memiliki pemikiran bahwa ia akan dicemooh atau di ejek oleh teman-teman sekelasnya. Maka dari itu untuk mengatasi hal tersebut, biasanya guru mata pelajaran atau guru wali kelas memberlakukan sistem tunjuk menunjuk siswa. Agar disaat guru memberikan pertanyaan, siswa mendapat giliran untuk memberikan jawaban atas pertanyaan yang diberikan oleh guru. Guru tersebut akan menerima apapun jawaban yang akan dilontarkan oleh siswa, serta guru melarang siswa lainnya untuk mengomentari hal yang tidak perlu seperti mengejek dan mencemooh jawaban temannya. Di SMP Negeri 7 Jember terdapat 10 kelas 9 yang terdiri dari kelas 9A hingga 9J. Setelah diberikan kuesioner oleh peneliti, maka diketahui bahwa terdapat 6 kelas yang rata-rata kepercayaan diri peserta didiknya tergolong rendah. Berdasarkan hal tersebut jika dipersentasekan maka siswa yang mengalami tingkat kepercayaan diri rendah sebesar 60% dan siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi sebesar 40%.

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dipergunakan dalam menghindari penyimpangan pokok masalah, yang bertujuan agar penelitian ini lebih terarah. Adapun batasan masalah pada penelitian ini yaitu meningkatkan kepercayaan diri siswa menggunakan konseling kelompok teknik Restrukturisasi Kognitif.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 7 Jember?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 7 Jember.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, hasil penelitian ini diharapkan mampu dalam memberikan manfaat, yaitu sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis
 - a. Informasi yang dihasilkan dalam penelitian ini dapat dijadikan pedoman yang lebih baik pada bidang pendidikan khususnya bimbingan konseling dalam meningkatkan rasa kepercayaan diri siswa
 - b. Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan dorongan terhadap peneliti lain dalam melakukan penelitian yang lebih mendalam mengenai permasalahan yang belum terlaksana pada penelitian ini.
 - c. Hasil penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan pemahaman terkait efektivitas konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi

kognitif untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta didik SMP Negeri 7 Jember.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru Pembimbing

Bagi guru pembimbing di sekolah tentu ini akan menjadi salah satu cara untuk mengatasi masalah yang dihadapi oleh peserta didik, terutama pada permasalahan kurangnya kepercayaan diri siswa.

b. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan manfaat bagi peneliti berupa bertambahnya wawasan peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir.

c. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai referensi bagi peneliti lain dalam meningkatkan atau menambah wawasan.

