

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pendidikan memiliki peranan penting untuk mengembangkan potensi pada diri seseorang. Dalam pendidikan, individu akan mengikuti proses pembelajaran (Aeni, 2018). Tujuan dari proses pembelajaran adalah untuk mencapai sebuah hasil belajar yang optimal (Amri, 2018). Aktifitas pembelajaran merupakan strategi yang cocok untuk mewujudkan tujuan pendidikan dalam suatu lembaga. Proses belajar mengajar dapat diartikan sebagai suatu rangkaian antara peserta didik dan guru dalam rangka mencapai tujuannya. Hal-hal yang berkaitan dengan proses belajar mengajar, diantaranya: peserta didik, tujuan, dan guru. Namun dalam kenyataannya, untuk mencapai tujuan proses belajar mengajar yang baik terdapat individu yang memiliki sikap pesimis dan rasa rendah diri akan dengan mudah menguasai dirinya. Tanpa dibekali percaya diri yang tinggi, maka individu akan tumbuh menjadi pribadi yang lemah.

Pendidikan mempengaruhi kepercayaan diri individu. Anthony (1992) (dalam Arimbi, 2020) mengemukakan bahwa pendidikan yang rendah cenderung membuat individu merasa dibawah kekuasaan yang lebih pandai, sedangkan orang yang memiliki pendidikan yang tinggi akan memiliki kemandirian terhadap dirinya tanpa ketergantungan terhadap orang lain. Proses pembelajaran yang memusatkan pada keadaan realistik, akan membentuk individu yang mampu memenuhi kebutuhan dirinya dengan percaya diri dan optimis. Percaya diri merupakan keyakinan diri dalam mencapai tujuan dan hasil upaya yang diinginkan. Percaya diri adalah sikap atau keyakinan yang terdapat dalam diri sendiri.

Kepercayaan diri adalah salah satu aspek penting yang harus dimiliki oleh seseorang. Tanpa adanya kepercayaan diri akan menimbulkan banyak permasalahan dari diri seseorang. Kepercayaan diri merupakan bagian terpenting dalam proses pengembangan dan aktualisasi diri kepada lingkungannya serta atribut dalam mengembangkan potensi yang terdapat di dalam diri. Sifat percaya diri ini juga dapat dipengaruhi oleh kemampuan dan keterampilan yang dimiliki setiap peserta didik. Peserta didik perlu memiliki percaya diri yang tinggi karena peserta didik yang memiliki sifat percaya diri yang tinggi akan mudah berinteraksi dengan peserta didik lainnya, mampu mengeluarkan pendapat tanpa adanya keraguan, menghargai setiap pendapat orang lain, mampu bertindak dan berpikir positif dalam pengambilan keputusan. Sebaliknya peserta didik yang memiliki kepercayaan diri akan muncul berbagai permasalahan seperti kesulitan dalam berkomunikasi, mengutarakan pendapat, dan merasa dirinya tertinggal oleh teman sebayanya (Amri, 2018). Dengan percaya diri siswa akan lebih mudah dalam bersosialisasi kepada lingkungan disekitarnya terutama di sekolah. Percaya diri pada dasarnya adalah rasa yakin terhadap kemampuan diri serta menanggapi sesuatu yang dialami dengan baik. Mastuti (2008) berpendapat bahwa kepercayaan diri merupakan sikap positif seorang individu yang memiliki kemampuan dalam mengembangkan upaya pada dirinya terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya.

Peran sekolah dalam upaya untuk meningkatkan percaya diri peserta didik yaitu memberikan peserta didik fasilitas dan sarana untuk mengasah kemampuan diri yang dimiliki peserta didik tanpa adanya penilaian negative kepada peserta didik. Dalam ranah sekolah, guru juga menjadi salah satu peran penting dalam meningkatkan percaya diri peserta didik. Guru dapat memberikan

pengetahuan – pengetahuan mengenai arti dan manfaat memiliki percaya diri yang tinggi kepada peserta didik (Santander, 2017). Upaya meningkatkan kepercayaan diri peserta didik sangatlah bervariasi dan guru dituntut untuk kreatif dalam mempergunakan serta menyesuaikan upaya-upaya tersebut dengan kondisi peserta didik. Peserta didik harus terbiasa untuk percaya kepada kemampuan yang dimilikinya bahwa dirinya bisa melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuannya. Pembelajaran disertai dengan pemberian motivasi dan penanaman rasa kepercayaan diri terhadap peserta didik akan meningkatkan prestasi belajar (Pritama, 2015). Guru Bimbingan Konseling (BK) juga memiliki peran yang penting dalam meningkatkan percaya diri peserta didik. Peran seorang guru bimbingan dan konseling (BK) sebagai seorang konselor bagi peserta didik adalah memberi pemahaman terhadap kemampuan diri peserta didik sendiri supaya meningkatkan dan mampu memecahkan berbagai masalah secara individual (Andriani, 2020). Peranan guru BK bagi peserta didik adalah sebagai fasilitator untuk siswa dalam mengembangkan kemampuan yang berada dalam diri asiswa sekaligus sebagai wadah mengespresikan perasaan, masalah, dan perhatian (Andriani, 2019).

Percaya diri merupakan faktor yang sangat penting dimiliki seorang, karena akan menentukan individu dalam menjalani kehidupan. Fenomena ini sering ditemukan disekolah-sekolah karena umumnya masih banyak peserta didik yang memiliki kepercayaan diri rendah sehingga peserta didik kurang mampu berinteraksi dengan baik terhadap lingkungannya. Salah satu masalah terkait percaya diri yaitu peserta didik kurang mampu dan ragu – ragu ketika diminta untuk maju ke depan kelas ataupun berbicara didepan kelas. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Asiyah & Walid (2019) mengungkapkan bahwa masih rendahnya

sikap percaya diri pada peserta didik yang terlihat saat pembelajaran peserta didik berlangsung peserta didik ragu-ragu untuk menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru. Temuan lainnya juga mengungkapkan bahwa saat kegiatan pembelajaran, peserta didik tidak berani untuk tampil kedepan memaparkan pendapatnya mengenai suatu masalah yang diberikan oleh guru (Aristiani, 2016).

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti di SMA Negeri 4 Singaraja pada tanggal 21-30 November 2022 ditemukan permasalahan mengenai percaya diri peserta didik yang kurang. Saat masa remaja dihadapkan pada masalah penyesuaian diri, terutama pada peserta didik yang baru memasuki Sekolah Menengah Atas (SMA). Hasil observasi ditemukan bahwa masih banyak peserta didik yang ragu-ragu dan malu saat berinteraksi dengan lingkungan baru. Selain itu, peserta didik juga tidak berani mengungkapkan pendapat saat pembelajaran sedang berlangsung. Beberapa peserta didik juga tidak berani untuk tampil kedepan mempersentasikan hasil dari kegiatan pembelajaran. Saat memasuki sekolah menengah atas, peserta didik dituntut untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan barunya. Dalam menghadapi lingkungan baru ini peserta didik membutuhkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya. Kesulitan peserta didik dalam menyesuaikan diri dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya adalah keyakinan diri, konsep diri, dan kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri.

Lalu berdasarkan hasil pembagian kuesioner kepercayaan diri yang telah dilaksanakan oleh peneliti pada tanggal 1 Oktober 2022 hingga 4 Oktober 2022 yang dilakukan di seluruh kelas X-1 hingga X-12, didapatkan hasil bahwa dari jumlah total 12 kelas terdapat 6 kelas yang rata-rata kepercayaan diri yang dimiliki

peserta didik tergolong rendah. Hal tersebut terlihat setelah peneliti mendapat hasil dari pengisian kuesioner yang telah diisi oleh peserta didik dari kelas X-1 hingga X-12. Berdasarkan hasil pengisian kuesioner, diketahui bahwa rata-rata peserta didik kurang yakin dengan dirinya sendiri serta kurang mampu atau malu saat beradaptasi dengan lingkungan yang baru pada saat memasuki sekolah menengah atas, peserta didik juga tidak berani mengungkapkan pendapat pada saat pembelajaran berlangsung, serta peserta didik tidak berani untuk tampil atau maju ke depan kelas untuk mempresentasikan hasil dari kegiatan pembelajaran. Berdasarkan hal tersebut, jika dipersentasekan maka peserta didik yang mengalami tingkat percaya diri yang rendah sebesar 60% dan peserta didik yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi sekitar 40%. Selain itu hasil wawancara yang dilakukan kepada guru bimbingan konseling dan juga beberapa siswa menunjukkan gejala yang mengarah kepada rasa kepercayaan diri siswa yang rendah. Hasil wawancara dari guru BK yang memperoleh laporan dari guru kelas menunjukkan sering ditemui siswa yang enggan maju ke depan kelas untuk mengungkapkan pendapatnya kepada teman temannya dan lebih memilih diam. Siswa juga sering ditemukan ketika ditunjuk untuk mempresentasikan atau membacakan hasil pekerjaannya yang telah selesai menarik teman sebangkunya untuk ditemani atau ditunjuk juga untuk maju ke depan kelas. Hasil wawancara kepada siswa banyak siswa yang memilih ulangan harian secara essai daripada tugas dengan menyertakan presentasi dikelas.

Wawancara mengenai pelaksanaan program bimbingan konseling disekolah juga dilaksanakan pada guru BK dan siswa. Hasil dari wawancara menunjukkan pelayanan bimbingan konseling di sekolah hanya sering pada layanan



responsif siswa, pelayanan tentang bimbingan klasikal atau bimbingan kelompok serta kelas besar juga sangat jarang dilaksanakan karena keterbatasan jam untuk memberikan layanan secara klasikal atau kelompok. Hasil wawancara kepada siswa juga menunjukkan pemahaman mengenai bimbingan kelompok sangat kurang karena kebanyakan siswa lebih mengetahui tentang layanan klasikal karena sudah umum dilaksanakan.

Berbagai permasalahan yang terjadi diatas seharusnya tidak terjadi karena siswa memiliki hak untuk memperoleh informasi tentang faktor proses perkembangan dirinya terutama percaya diri. Dari masalah yang ditemui oleh peneliti, maka penting untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri peserta didik. Berkenaan dengan segala aktivitas yang terjadi di sekolah baik itu berupa interaksi sosial, hubungan sosial, dan perilaku sosial disekolah merupakan hal yang sangat berpengaruh dalam proses pembentukan perilaku dan belajar. Maka dalam hal ini peneliti menggunakan konseling *cognitive behavior* dengan menggunakan teknik *selfmanagement* untuk mengatasi permasalahan rasa kepercayaan diri yang dialami oleh peserta didik. Layanan konseling *cognitive behavior* dengan menggunakan teknik *self management* yang diharapkan dapat berpengaruh untuk meningkatkan percaya diri dan menghilangkan rasa malu, ragu, ataupun cemas.

Konseling *cognitive behavior* merupakan bentuk adaptasi dari konseling *behavioralistik*, yang menekankan perhatiannya pada perilaku yang tampak serta berkaitan dengan kondisi kognitif seseorang. Konseling *behavioral* merupakan suatu proses membantu orang untuk belajar memecahkan masalah interpersonal, emosional, dan keputusan tertentu (Hafifah & Asari, 2021). Dalam konsep *behavioral*, perilaku manusia merupakan hasil belajar, sehingga dapat diubah

dengan memanipulasi dan mengkreasi kondisi-kondisi belajar. Pendekatan *behavioral* diberikan agar peserta didik mampu belajar merubah tingkah laku bermasalah menjadi sesuai dengan norma dan aturan yang berlaku (N. L. Asri et al., 2014). Tujuan pendekatan ini yaitu membantu menciptakan kondisi dan lingkungan baru agar peserta didik mampu meningkatkan percaya diri. Selain dari segi tingkah laku siswa pada penanganan masalah kepercayaan diri juga menyangkut pada perspektif kognitif siswa yang menyebabkan timbulnya rasa kurang percaya diri. Peserta didik yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri. Peserta didik yang tidak yakin akan kemampuannya yang dimilikinya kadang akan menimbulkan rasa tidak percaya diri dan akan berpengaruh terhadap kegiatan sehari-hari yang dilakukan. Dalam mengatasi rasa tidak percaya diri pada peserta didik memerlukan, perlu diterapkan pula teknik *self management*.

*Self management* merupakan bentuk strategi untuk mengubah perilaku seseorang dalam mencapai tujuan yang diinginkannya. Konseli sebagai pelaku utama dalam mengubah tingkah lakunya tentunya harus dengan mandiri melakukan perubahan dengan mengkombinasikan faktor eksternal maupun internal, konselor bertugas sebagai pembimbing dalam pelaksanaan *self management*. Dalam menggunakan prosedur *self management*, konseli mengarahkan usaha perubahan dengan mengubah aspek-aspek lingkungannya atau dengan mengatur konsekuensi. Teknik konseling *self management* adalah seperangkat aturan dan upaya bagi individu untuk menerapkan praktik asistensi profesional sehingga mereka dapat mengembangkan potensi dirinya dan menyelesaikan setiap masalah dengan menerapkan serangkaian prinsip atau prosedur termasuk pemantauan diri dan

penguatan aktif (*self-reward*). Arimbi (2020) melakukan penelitian tentang Konseling kelompok teknik self-management efektif meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas X SMA. Hasil penelitiannya menjelaskan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan pengaruh penggunaan strategi *self management* dalam konseling kelompok (Arimbi, 2020).

Kurangnya percaya diri pada peserta didik telah ditangani oleh guru, namun kurang efektif. Hal ini disebabkan karena guru belum memiliki acuan yang terstandar dalam memberikan layanan kepada peserta didik. Berdasarkan hal tersebut, peneliti memberikan solusi mengatasi permasalahan tersebut dengan mengembangkan Buku Panduan Konseling *Behavioral* Teknik *Self management* untuk meningkatkan percaya diri peserta didik SMA Kelas X. Pengembangan buku panduan ini agar kegiatan konseling dapat dilaksanakan dengan efektif dan efisien. Buku panduan akan menjadi salah satu sarana pelaksanaan konseling *behavioral* teknik *self management*. Penelitian ini bertujuan agar memperkaya ilmu terkait keefektifan konseling *behavioral* teknik *self management* untuk meningkatkan percaya diri. Pentingnya mengetahui atau mempelajari topik ini adalah agar mengetahui cara penanganan percaya diri yang rendah. Percaya diri yang rendah akan memberikan dampak yang tidak baik jika dibiarkan.

Dari permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk meneliti percaya diri peserta didik dengan menggunakan layanan konseling untuk membantu memecahkan masalah. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti mengangkat judul “Pengembangan Buku Panduan Konseling *Behavioral* Teknik *Self management* Untuk Meningkatkan Percaya diri Peserta Didik SMA Kelas X”.



## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Adanya peserta didik yang memiliki kecemasan dalam menghadapi tantangan atau tugas yang diberikan oleh guru.
2. Adanya peserta didik yang kurang bersosialisasi dengan teman atau lingkungan barunya.
3. Terdapat peserta didik yang ragu dan tidak yakin akan kemampuan yang dimiliki dirinya.
4. Belum adanya panduan pelaksanaan Konseling *Cognitive Behavior* Teknik *Self management* untuk meningkatkan percaya diri peserta didik.

## 1.3 Pembatasan Masalah

Batasan masalah yaitu ruang lingkup dari masalah atau upaya membatasi ruang lingkup masalah yang terlalu luas sehingga penelitian bisa lebih fokus dilakukan. Adapun batasan masalah yang telah ditentukan yaitu, penelitian ini membahas tentang “Pengembangan Panduan Konseling *Cognitive Behavior* Teknik *Self management* Untuk meningkatkan Percaya diri Peserta Didik SMA Kelas X”. Pada peserta didik yang mengalami tingkat percaya diri rendah kelas X yang baru saja memasuki jenjang baru untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dengan baik.

## 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, Adapun beberapa rumusan masalah dalam penelitian ini diantaranya sebagai berikut:

1. Bagaimana rancang bangun panduan konseling *cognitive behavior* teknik *self management* untuk meningkatkan percaya diri pada peserta didik SMA kelas X?

2. Bagaimana keberterimaan panduan konseling *cognitive behavior* teknik *self management* untuk meningkatkan percaya diri pada peserta didik SMA kelas X?
3. Bagaimana efektivitas implementasi panduan konseling *cognitive behavior* teknik *self management* untuk meningkatkan percaya diri pada peserta didik SMA kelas X?

### 1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini diantaranya sebagai berikut:

1. Untuk menyusun panduan konseling *cognitive behavior* teknik *self management* untuk meningkatkan percaya diri pada peserta didik SMA kelas X.
2. Untuk menganalisis dan mendeskripsikan keberterimaan panduan konseling *cognitive behavior* teknik *self management* untuk meningkatkan percaya diri pada peserta didik SMA kelas X.
3. Untuk menguji keefektifan panduan konseling *cognitive behavior* teknik *self management* untuk meningkatkan percaya diri pada peserta didik SMA kelas X.

### 1.6 Manfaat

Adapun kegunaan dari hasil penelitian ini adalah:

- 1) Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memberikan informasi tentang Konseling *Cognitive Behavior* teknik *Self management* untuk meningkatkan percaya diri peserta didik. Selain itu, penelitian ini berguna untuk mengembangkan konsep-konsep ilmu pada jurusan Bimbingan dan Konseling khususnya mengenai Konseling *Cognitive Behavior* Teknik *Self management*.

## 2) Secara Praktis

### a. Bagi Peserta Didik

Peneliti nantinya dapat memberikan informasi bagi peserta didik tentang seberapa pengaruh *Konseling Cognitive Behavior Teknik Self management* yang dilakukan untuk meningkatkan percaya diri pada peserta didik kelas X di SMA Negeri 4 Singaraja.

### b. Bagi Guru

Dapat memberikan pengetahuan lebih bagi guru yang positif bagi pembelajaran pada peserta didik kedepannya.

### c. Bagi Peneliti

Penelitian nantinya dapat mengetahui hasil tentang seberapa pengaruh *Konseling Cognitive Behavior Teknik Self management* untuk meningkatkan percaya diri peserta didik kelas X di SMA Negeri 4 Singaraja.

### d. Bagi Sekolah

Digunakan sebagai bahan informasi dan kajian untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai percaya diri peserta didik.

