

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan melibatkan keluarga, masyarakat, pemerintah. Ketiga hal tersebut saling berkaitan satu sama lain. Dalam pelaksanaan pendidikan di sekolah terdapat proses belajar mengajar yang akan menghasilkan perubahan dalam individu dan kecakapan pada diri individu (Mery dkk., 2022). Perubahan-perubahan itu berwujud pengetahuan atau pengalaman baru yang diperoleh individu dari usaha dalam belajar. Diakui secara luas bahwa jika anak ingin memaksimalkan potensi mereka selama proses belajar, mereka memerlukan dukungan penuh dari keluarga mereka (Gobena, 2018).

Semua anak memiliki kebutuhan tertentu, baik fisik maupun sosiologis yang bila dipenuhi akan memberikan kontribusi positif terhadap prestasi akademik mereka (Barry, 2006). Kebutuhan tersebut dapat mencakup suasana membaca yang kondusif, makanan enak, lapangan bermain, penyediaan buku dan materi lainnya serta kehadiran di sekolah terbaik yang tersedia. Semua ini membantu siswa meningkatkan percaya dirinya dalam mengikuti pembelajaran yang efektif dan baik di sekolah.

Percaya diri adalah memiliki keyakinan pada diri sendiri untuk mampu menangani sebagian besar situasi dalam hidup (Olutola et al., 2023). Ini tentang memercayai diri sendiri dan memiliki rasa percaya diri. Keyakinan lebih dari sekadar perasaan positif - ini adalah sikap dan pendekatan terhadap kehidupan

yang mengarah pada kesuksesan, motivasi, dan kemungkinan-kemungkinan baru. Percaya diri (self-confidence) merupakan salah satu aspek kepribadian pada seseorang dalam menghadapi dan menyikapi kehidupannya, sehingga seseorang akan mampu mengaktualisasikan segala potensi dirinya (Asrori, 2015). Remaja yang memiliki percaya diri tidak akan memandang kelemahan dan keterbatasan yang dimilikinya sebagai sebuah hambatan, melainkan sebagai batu loncatan untuk meraih keberhasilan (Tiara & Firman, 2019)

Percaya diri adalah percaya dan keyakinan akan kemampuan diri sendiri, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis untuk menyelesaikan serta menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik sehingga dapat memberikan sesuatu dan diterima oleh orang lain maupun lingkungannya (Cramer dkk., 2009). Ciri-ciri Percaya Diri Menurut Lauster (2002) adalah keyakinan akan kemampuan diri, yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa mengerti sungguh sungguh akan apa yang dilakukannya. Objektif, yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri, bertanggung jawab, yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya, rasional atau realistis, yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan (Lausrer, 2002).

Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan siswa. Siswa yang memiliki percaya diri yakin atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki pengharapan yang realistis, bahkan ketika harapan

mereka tidak terwujud, mereka tetap berpikiran positif dan dapat menerimanya (Daud dkk., 2020). Sebaliknya jika siswa tidak memiliki percaya diri, maka pada dirinya terdapat keraguan, kehampaan dan keputusasaan diri dalam menghadapi tuntutan dan tantangan hidupnya. Memiliki rasa percaya diri juga merupakan hal yang sangat bermanfaat bagi perkembangan kepribadian siswa (Oktafiani & Yusri, 2021).

Percaya diri adalah elemen penting dalam perkembangan individu, terutama dalam mencapai keberhasilan personal dan profesional. Menurut teori *self-efficacy* yang dikembangkan oleh Albert Bandura (1997), percaya diri berkaitan erat dengan keyakinan seseorang pada kemampuan dirinya untuk mengorganisasi dan mengeksekusi tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. Keyakinan ini, yang disebut sebagai *self-efficacy*, berfungsi sebagai dasar pembentukan kepercayaan diri yang sehat. Ketika seseorang memiliki keyakinan yang tinggi terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas, hal ini mendorong mereka untuk bertindak lebih proaktif, dan gigih sehingga meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam berbagai situasi.

Kepercayaan diri yang sehat adalah kemampuan seseorang untuk menilai dirinya sendiri secara jujur, tanpa berlebihan atau meremehkan kemampuan diri. Orang yang percaya diri cenderung bersikap objektif dalam menghadapi situasi dan menilai diri mereka sendiri. Mereka mampu mengenali kekuatan yang dimiliki dan menggunakannya untuk mencapai tujuan, tetapi pada saat yang sama, mereka juga sadar akan kelemahan mereka tanpa merasa rendah diri. Sikap ini

memungkinkan mereka untuk menerima kekurangan sebagai bagian dari diri yang dapat diperbaiki atau dikelola.

Sikap objektif yang dimiliki oleh individu percaya diri membantu mereka dalam membuat keputusan yang rasional dan realistis. Mereka tidak terjebak dalam ilusi kehebatan yang dapat menyebabkan kesombongan atau perilaku gegabah, tetapi juga tidak terlalu pesimis terhadap kemampuan diri sehingga menghambat potensi mereka. Hal ini mendukung pengembangan kepercayaan diri yang berbasis pada kenyataan, di mana individu memanfaatkan pengetahuan tentang kekuatan dan kelemahan mereka untuk bertindak dengan keyakinan dan efisiensi (Ellis, 2001). Selain itu, objektivitas mendorong individu untuk tidak membandingkan diri mereka secara tidak sehat dengan orang lain, yang sering menjadi penyebab rendahnya kepercayaan diri. Sebaliknya, mereka lebih fokus pada perkembangan diri sendiri. Objektivitas ini penting sebagai landasan bagi kepercayaan diri yang stabil, karena individu dapat mempertahankan pandangan yang seimbang tentang diri mereka di tengah keberhasilan maupun kegagalan.

Percaya diri berperan penting dalam membentuk kesiapan seseorang untuk bertanggung jawab atas tindakan dan keputusan mereka. Orang yang percaya diri memiliki keyakinan terhadap kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan dan mengelola konsekuensi yang muncul dari keputusan yang diambil. Keyakinan ini membuat mereka lebih berani mengambil risiko yang terukur dan menerima tanggung jawab, baik dalam situasi profesional maupun personal. Mereka memahami bahwa setiap keputusan membawa konsekuensi, tetapi merasa yakin

bahwa mereka dapat mengatasi tantangan tersebut melalui usaha dan keterampilan yang dimiliki (Bandura, 1997).

Sebaliknya, kurangnya kepercayaan diri sering kali menyebabkan seseorang menghindari tanggung jawab. Rasa takut gagal atau perasaan tidak cukup kompeten membuat mereka ragu untuk mengambil inisiatif atau menghadapi tantangan. Hal ini dapat menyebabkan stagnasi dalam perkembangan diri karena mereka cenderung memilih jalan yang aman dan menghindari situasi yang dapat menguji kemampuan mereka. Studi menunjukkan bahwa keyakinan pada kemampuan diri (self-efficacy) adalah salah satu faktor utama yang mempengaruhi perilaku bertanggung jawab. Ketika individu merasa kurang percaya diri, mereka lebih mungkin menyerahkan tanggung jawab kepada orang lain atau mencari alasan untuk tidak terlibat (Schunk & DiBenedetto, 2016).

Seseorang yang percaya diri cenderung memiliki pendekatan yang rasional ketika menghadapi tantangan, artinya mereka memprioritaskan logika dan fakta dalam analisis situasi. Pemikiran rasional memungkinkan mereka untuk mengatasi masalah dengan kepala dingin, tanpa terlalu dipengaruhi oleh emosi negatif seperti kecemasan, ketakutan, atau frustrasi. Hal ini didukung oleh penelitian dalam bidang psikologi kognitif yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung menggunakan strategi pemecahan masalah yang sistematis dan terencana (Schunk, 1991).

Pemikiran rasional juga memperkuat rasa percaya diri karena seseorang mampu mengevaluasi situasi secara objektif, memahami keterbatasan mereka, dan

menetapkan langkah yang efektif untuk mencapai tujuan. Sikap ini membantu individu untuk tidak mudah terjebak dalam ekspektasi yang tidak realistis, yang bisa mengakibatkan kegagalan dan penurunan kepercayaan diri. Kepercayaan diri yang sehat mengacu pada keseimbangan antara keyakinan terhadap kemampuan diri dan realitas yang dihadapi (Bandura, 1997).

Sebaliknya, kepercayaan diri yang berlebihan tanpa landasan yang realistis sering kali menyebabkan seseorang mengambil risiko yang tidak perlu atau membuat keputusan yang tidak bijaksana. Ketika keputusan ini berujung pada kegagalan, dampaknya bisa merusak rasa percaya diri secara signifikan dalam jangka panjang. Di sisi lain, pesimisme atau ketidakpercayaan diri dapat menghalangi individu untuk mengambil langkah atau memanfaatkan peluang, menciptakan lingkaran stagnasi yang semakin menghambat pertumbuhan mereka (Ellis, 2001). Oleh karena itu, percaya diri yang sehat tidak hanya melibatkan rasa yakin pada diri sendiri, tetapi juga kemampuan untuk menyesuaikan ekspektasi dan tindakan berdasarkan analisis realistis terhadap situasi. Dengan demikian, pemikiran rasional dan sikap realistis menjadi landasan penting untuk membangun dan mempertahankan rasa percaya diri yang stabil dan berkelanjutan.

Percaya diri merupakan faktor penting dalam proses belajar siswa, yang dapat dibangun oleh guru melalui berbagai strategi yang efektif. Penguatan positif, seperti pujian atas pencapaian, dapat meningkatkan keyakinan siswa terhadap kemampuan mereka. Selain itu, menetapkan tujuan yang realistis dan memberikan tantangan sesuai dengan kemampuan siswa akan membantu mereka merasakan kemajuan. Guru juga perlu menciptakan lingkungan belajar yang

mendukung, di mana siswa merasa nyaman untuk berpartisipasi tanpa takut diejek. Umpan balik konstruktif sangat penting untuk membantu siswa memperbaiki kesalahan tanpa meruntuhkan kepercayaan diri mereka. Dorongan untuk mengambil risiko dalam pembelajaran serta pengajaran keterampilan pemecahan masalah juga dapat membantu siswa menjadi lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan. Memberikan tanggung jawab kepada siswa, seperti peran kepemimpinan dalam kelompok, akan membuat mereka merasa dihargai dan berharga. Selain itu, membantu siswa mengenali dan mengembangkan kekuatan pribadi serta menggunakan teknik pembelajaran kolaboratif dapat memperkuat rasa percaya diri mereka. Dengan mengajak siswa untuk melakukan refleksi diri terhadap pencapaian dan proses belajar, mereka dapat melihat perkembangan yang telah dicapai, sehingga kepercayaan diri mereka semakin meningkat. Melalui penerapan strategi-strategi tersebut, guru dapat membantu siswa mengembangkan rasa percaya diri yang lebih kuat, yang pada akhirnya akan berdampak positif terhadap kesuksesan akademik mereka.

Siswa dengan percaya diri tinggi dapat dilihat dari disiplin belajar yang ditunjukkan (Wijaya & Sandi, 2020). Disiplin belajar juga sangat berpengaruh terhadap keberhasilan pembelajaran yang dilakukan. Disiplin mencakup setiap macam pengaruh yang ditunjukkan untuk membantu peserta didik agar dia dapat memahami dan menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungannya dan juga penting tentang cara menyelesaikan tuntutan yang mungkin ingin ditunjukkan peserta didik terhadap lingkungannya (Ilyasin, 2019). Disiplin sebagai upaya mengendalikan diri dan sikap mental individu atau masyarakat dalam

mengembangkan kepatuhan dan ketaatan terhadap peraturan dan tata tertib berdasarkan dorongan dan kesadaran yang muncul dari dalam hatinya (Aziz dkk., 2022).

Penyelenggaraan pendidikan merupakan sebuah kegiatan yang sangat menentukan keberhasilan proses pendidikan. Satuan pendidikan, selaku penyelenggara pendidikan dituntut mampu menciptakan suasana dan proses pembelajaran yang membuat peserta didik aktif mengembangkan potensi dirinya guna mencapai tujuan pendidikan. Dalam menyelenggarakan pendidikan tersebut terdapat beberapa masalah yang dihadapi, mulai dari masalah sistem pendidikan, tenaga pendidik, dan peserta didik itu sendiri. Salah satu masalah yang dihadapi oleh peserta didik di Indonesia adalah kurangnya sikap disiplin belajar. Peserta didik yang tidak sedikit datang terlambat ke sekolah sehingga mengganggu konsentrasi teman sekelasnya yang sudah siap untuk mengikuti pembelajaran, dan peserta didik juga sering membolos sekolah tanpa keterangan yang jelas.

Tim kelompok Kerja Gerakan Disiplin Nasional 1995, merumuskan pengertian disiplin sebagai berikut : “Disiplin sebagai ketaatan terhadap peraturan dan norma-norma kehidupan masyarakat, berbangsa dan bernegara yang berlaku, dan dilaksanakan secara sadar dan ikhlas lahir batin, sehingga timbul rasa malu terkena sanksi dan rasa takut terhadap Tuhan Yang Maha Esa tersebut diikuti berdasarkan dan keyakinan bahwa hal itu adalah yang benar, dan keinsyafan bahwa hal itu bermanfaat bagi dirinya dan masyarakat. Pada sisi lain, disiplin adalah alat untuk menciptakan perilaku dan tata tertib manusia sebagai pribadi maupun sebagai kelompok masyarakat. Oleh sebab itu, disiplin disini berarti

hukuman atau sanksi yang berbobot mengatur dan mengendalikan perilaku” (dalam Tu'u, 2004: 31-32).

Mempunyai sikap disiplin belajar sangatlah penting bagi peserta didik. Karena dengan adanya sikap disiplin peserta didik dengan baik menjalankan tugasnya dalam menuntut ilmu pengetahuan. Kurangnya sikap disiplin belajar peserta didik atau siswa ini bisa dipengaruhi oleh lingkungan belajar atau lingkungan tempat menuntut ilmunya. Dalam hal ini, lingkungan sekolah juga dapat mempengaruhi sikap disiplin belajar siswa.

Tidak dipungkiri bahwa negara-negara dengan sistem pendidikan yang baik memiliki disiplin yang baik. Disiplin dianggap sebagai sikap yang dapat mengantarkan suatu negara mencapai tujuan-tujuannya (Ismail dkk., 2013). Disiplin merupakan jembatan antara tujuan dan pencapaian. Untuk mewujudkan suatu tujuan dibutuhkan satu disiplin, tanpa disiplin dalam mewujudkan suatu tujuan, seseorang hanya akan menjadi pemimpi (Etyang & Okoth, 2018). Itu berarti, disiplin merupakan syarat mendasar untuk mencapai satu keberhasilan.

Menyadari bahwa disiplin merupakan kunci keberhasilan dalam pencapaian suatu tujuan, seharusnya disiplin menjadi bagian penting dalam kehidupan masyarakat. Dengan disiplin yang tinggi, konsentrasi seseorang dalam melaksanakan suatu kegiatan akan meningkat. Dengan konsentrasi yang baik, potensi terwujud dan tercapainya satu tujuan akan semakin besar. Hal ini berarti, perilaku disiplin diperlukan oleh siapapun, di manapun, dan kapanpun. Untuk itu, dibutuhkan upaya menumbuh-sadarkan disiplin masyarakat. Disiplin dalam

kehidupan masyarakat dapat ditumbuh-kembangkan secara dini melalui pendidikan, khususnya melalui pembiasaan disiplin siswa dalam belajar (Sugiarto dkk., 2019).

Permasalahan disiplin seharusnya menjadi sasaran utama dari proses pendidikan, karena selain kinerja akademik, disiplin merupakan inti dari pendidikan (Simba dkk., 2016). Disiplin yang terkontrol akan mempengaruhi prestasi akademik siswa. Oleh karena itu, setiap mata pelajaran harus mengintegrasikan masalah disiplin sebagai indikator pencapaian tujuan pembelajarannya. Proses pembelajaran diharapkan tidak hanya berorientasi pada hasil akhir, tetapi juga dapat menumbuhkan kebiasaan-kebiasaan positif. Kebiasaan positif ini penting dalam rangka menghadapi perkembangan kehidupan saat ini.

Disiplin belajar memiliki hubungan erat dengan pengaturan diri (self-regulation), karena keduanya berfungsi sebagai mekanisme penting dalam mencapai keberhasilan akademik. Disiplin belajar mencakup kemampuan individu untuk menetapkan dan mematuhi aturan atau rutinitas yang mendukung proses pembelajaran, seperti mengelola waktu, menyelesaikan tugas tepat waktu, dan konsisten dalam menghadapi tantangan akademik. Pengaturan diri, di sisi lain, mengacu pada kemampuan individu untuk mengontrol pikiran, emosi, dan perilaku mereka guna mencapai tujuan tertentu (Zimmerman, 2002). Dalam konteks pembelajaran, pengaturan diri membantu siswa untuk memotivasi diri, memantau kemajuan, dan menyesuaikan strategi belajar sesuai kebutuhan. Dengan pengaturan diri yang baik, siswa dapat membangun disiplin belajar yang

lebih kuat karena mereka mampu mengarahkan fokus dan usaha mereka pada kegiatan yang mendukung pencapaian tujuan akademik.

Hubungan antara disiplin belajar dan pengaturan diri juga terletak pada keterampilan yang saling melengkapi. Individu dengan tingkat pengaturan diri yang tinggi cenderung lebih disiplin dalam belajar karena mereka memiliki kontrol yang baik terhadap impuls dan distraksi. Sebaliknya, kurangnya pengaturan diri dapat menghambat disiplin belajar, seperti mudahnya menyerah pada godaan untuk menunda-nunda tugas. Penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan kemampuan pengaturan diri yang kuat lebih mungkin untuk mempraktikkan disiplin belajar yang efektif, seperti membuat jadwal belajar, menetapkan target realistis, dan mengevaluasi hasil belajar mereka secara berkala (Pintrich, 2004). Oleh karena itu, pengaturan diri dapat dianggap sebagai landasan bagi pengembangan disiplin belajar yang konsisten, memungkinkan siswa untuk mencapai hasil yang lebih optimal dalam pendidikan.

Disiplin belajar dan pengendalian diri memiliki hubungan yang kuat, di mana pengendalian diri (self-control) berfungsi sebagai fondasi utama untuk membangun disiplin belajar yang konsisten. Disiplin belajar mencakup kemampuan untuk menetapkan rutinitas belajar, mematuhi jadwal, dan menghindari perilaku yang tidak produktif. Sementara itu, pengendalian diri adalah kemampuan individu untuk mengatur dorongan, emosi, atau kebiasaan agar tetap fokus pada tujuan jangka panjang, termasuk pencapaian akademik (Baumeister & Vohs, 2004). Pengendalian diri membantu individu mengatasi distraksi atau godaan untuk menunda-nunda tugas, yang merupakan salah satu

tantangan utama dalam mempertahankan disiplin belajar. Dengan kata lain, pengendalian diri memberikan dasar psikologis yang memungkinkan seseorang untuk tetap konsisten dalam menjalankan perilaku disiplin yang diperlukan untuk mencapai hasil belajar yang optimal.

Hubungan ini juga bersifat timbal balik. Praktik disiplin belajar yang konsisten dapat memperkuat kemampuan pengendalian diri, karena rutinitas yang terstruktur membantu membangun kebiasaan positif yang semakin mudah dipertahankan seiring waktu. Sebaliknya, rendahnya pengendalian diri dapat menyebabkan siswa kesulitan menjaga disiplin belajar, seperti mudah teralihkan oleh aktivitas yang kurang relevan dengan tujuan akademik. Penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat pengendalian diri yang tinggi cenderung memiliki performa akademik yang lebih baik, karena mereka lebih mampu menunda gratifikasi jangka pendek demi pencapaian jangka panjang (Duckworth & Seligman, 2005). Oleh karena itu, pengendalian diri dapat dianggap sebagai elemen penting dalam membangun dan mempertahankan disiplin belajar yang efektif.

Disiplin belajar mencakup kemampuan untuk mengatur waktu, mematuhi jadwal, dan melaksanakan kegiatan pembelajaran secara konsisten, sementara penyesuaian diri mengacu pada kemampuan individu untuk beradaptasi terhadap tuntutan lingkungan baru, termasuk lingkungan akademik. Ketika seorang siswa memiliki disiplin belajar yang baik, mereka cenderung lebih mudah menyesuaikan diri dengan tantangan baru, seperti beban tugas yang meningkat, tuntutan waktu, atau lingkungan belajar yang berbeda. Disiplin belajar memberikan struktur yang

membantu individu menghadapi perubahan dengan lebih terorganisasi dan efisien (Zimmerman, 2002).

Sebaliknya, penyesuaian diri yang baik mendukung disiplin belajar dengan memungkinkan individu untuk merespons perubahan dan tekanan akademik tanpa kehilangan fokus atau komitmen terhadap rutinitas belajar mereka. Misalnya, siswa yang mampu menyesuaikan diri dengan jadwal baru atau gaya pengajaran yang berbeda lebih mungkin untuk mempertahankan disiplin belajar mereka, dibandingkan dengan siswa yang mengalami kesulitan beradaptasi. Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik cenderung lebih mampu mengelola stres akademik, yang pada akhirnya mendukung penerapan disiplin belajar yang efektif (Pintrich, 2004). Dengan demikian, disiplin belajar dan penyesuaian diri bekerja secara sinergis dalam membantu siswa mencapai hasil belajar yang optimal.

Saat ini memang terjadi kecenderungan penurunan disiplin belajar siswa apalagi pasca kondisi pandemi dan pembelajaran daring. Berdasarkan hasil observasi di beberapa sekolah selama pembelajaran daring di Kabupaten Buleleng, ditemukan siswa yang rendah disiplin belajarnya. Dari cara belajarnya yang tidak menentu, tidak efektif dan efisien. Permasalahan rendahnya disiplin belajar ditunjukkan oleh siswa yang rendah disiplin dalam pembelajaran daring adalah siswa jarang belajar setiap hari di rumah, jarang mengikuti kegiatan pembelajaran daring dengan tepat waktu maupun sampai selesai, lupa tanggung jawab menyelesaikan pekerjaan rumah tidak tepat waktu, terlambat mengumpulkan tugas di sekolah, waktu belajar terkalahkan dengan bermain

handphone ataupun terkalahkan dengan hobi, ajakan teman yang membuat belajar ditunda. Siswa yang disiplin belajarnya masih rendah bahkan tidak mempunyai disiplin dalam belajarnya membuat siswa selalu mengulur atau menunda-nunda masalah dalam belajarnya, sehingga kehilangan waktu untuk belajar. Jika kebiasaan-kebiasaan seperti itu dilakukan terus menerus maka berakibat buruk bagi siswa dan akan merugikan diri sendiri.

Persoalan kedisiplinan ini harus segera diselesaikan karena akan berakibat buruk bagi perilaku siswa. Sesuai dengan pendapat bahwa kedisiplinan siswa merupakan permasalahan yang harus segera dipecahkan, karena kedisiplinan siswa saat ini merupakan masalah yang frekuensinya cukup besar setelah masalah pribadi (Hikmawati, 2018). Kurangnya disiplin dapat berakibat pada turunnya prestasi siswa. Selain turunnya prestasi, dari beberapa kasus yang terjadi juga ada yang berdampak pada kurangnya percaya diri pada siswa karena sudah dicap buruk oleh guru dan siswa lain.

Guru memiliki lima peran dalam pembelajaran yaitu: 1) sebagai sumber belajar untuk memberikan informasi terkait materi pembelajaran, 2) sebagai demonstrator dalam membantu siswa untuk menguasai materi pembelajaran dengan bantuan media, 3) sebagai motivator dalam memberikan motivasi, 4) sebagai pengelola pembelajaran daring sesuai dengan indikator dan tujuan pembelajaran, dan 5) sebagai evaluator dalam menilai kemampuan siswa (Sabaniah dkk., 2021). Dengan berbagai perannya, guru menjadi salah satu kunci sukses dalam pelaksanaan proses pembelajaran.

Secara khusus, guru juga memiliki peranan dalam penanganan psikologis peserta didik. Guru Bimbingan Konseling (BK) mengambil peranan yang penting. Hal ini disebabkan guru BK memiliki pengetahuan dalam menangani masalah psikologis siswa. Dalam pembelajaran saat ini, guru BK memberikan kontribusi yang signifikan terhadap masalah yang dihadapi dalam proses pembelajaran, yakni menjaga hubungan harmonis antara guru BK dengan siswa, guru BK dengan orang tua. Guru BK juga mempunyai peran dalam membantu siswa dalam mengatasi kesulitan belajar (Nasrulloh & Muslimin, 2019). Hal ini dikarenakan guru BK menggunakan beberapa strategi seperti orientasi dan informasi belajar, konseling, konferensi kasus, dan tindak lanjut. Guru BK memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan percaya dan disiplin belajar peserta didik melalui tujuh cara, yaitu: 1) memberikan pemahaman terkait akan pentingnya belajar dan tugas, 2) meningkatkan rasa minat peserta didik dalam proses pembelajaran, 3) membuat variasi sistem belajar, 4) menggunakan metode belajar, 5) memberikan penjelasan mengenai materi dan persiapan ujian, 6) menumbuhkan metakognitif siswa, dan 7) membuat inovasi gaya belajar (Setiadi et al., 2020). Dari peran guru BK tersebut, dapat dikatakan bahwa guru BK dapat membantu untuk mengatasi masalah psikologis peserta didik dalam mengikuti pembelajaran.

Profesi guru bimbingan konseling atau disebut juga Konselor di sekolah memiliki peranan untuk mendorong perkembangan individu, memecahkan dan mendorong tercapainya kesejahteraan individu secara fisik, psikologis, intelektual, emosional, ataupun spiritual. Konselor mesti mengkomunikasikan dan bekerja sama dengan orang tua karena orang tua merupakan orang yang memiliki banyak

kesempatan untuk mengasuh dan membentuk gaya hidup yang sehat bagi emosi dan pengembangan hubungan antar-pribadi siswa (Putranti dkk., 2021). Pentingnya orang tua sebagai pengaruh utama dalam pembentukan dan perkembangan anak menuntut konselor bekerjasama dengan orang tua berbasis mutualis pembelajaran dan perencanaan langkah pencegahan terbaik demi kebaikan anak. Pendidikan akan berlangsung dengan baik bilamana ada hubungan baik pula antara sekolah dengan keluarga salah satunya adalah hubungan kerjasama antara guru bimbingan konseling atau konselor dengan orang tua (Sandra dkk., 2022). Pendidikan di keluarga haruslah searah dengan pendidikan di sekolah. Oleh karena itu sekolah pada waktu-waktu tertentu mengadakan pertemuan dengan para orang tua murid. Pertemuan-pertemuan itu sebaiknya diisi dengan berbagai diskusi yang pada dasarnya bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada orang tua murid demi kebaikan anak-anaknya dan perkembangan semua aspek pada diri anak (Nugraha & Rahman, 2017).

Peningkatan percaya diri melalui konseling adalah salah satu pendekatan yang efektif dalam membantu individu, termasuk siswa, mengembangkan keyakinan terhadap kemampuan diri mereka. Dalam proses konseling, konselor bekerja secara personal dengan siswa untuk mengidentifikasi dan memahami faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya kepercayaan diri, seperti pengalaman gagal, kritik berlebihan, atau tekanan sosial. Konseling memberikan ruang yang aman bagi siswa untuk mengekspresikan perasaan mereka, serta menerima dukungan emosional yang dibutuhkan. Melalui konseling, siswa diajak untuk mengenali kekuatan dan potensi yang dimiliki, sehingga dapat mengatasi

keraguan diri. Konselor juga mengajarkan teknik-teknik pemecahan masalah, pengaturan emosi, dan strategi berpikir positif yang dapat digunakan siswa dalam menghadapi tantangan sehari-hari. Dengan bantuan konselor, siswa dapat membangun pola pikir yang lebih positif, yang berujung pada peningkatan rasa percaya diri dan kesiapan dalam menghadapi situasi belajar maupun sosial di sekolah. Terapi perilaku kognitif (CBT), salah satu pendekatan dalam konseling, juga sering digunakan untuk membantu siswa mengubah pola pikir negatif yang dapat menghambat kepercayaan diri.

Spiegler dan Guevremont (2010) berpendapat bahwa kognitif perilaku dianggap sebagai salah satu bentuk psikoterapi yang mana kognisi menjadi fokus utama yang dimodifikasi secara langsung saat individu mengubah pikiran maladaptifnya menjadi tingkah laku yang lebih baik. Berdasarkan definisi – definisi dari para ahli, maka model konseling kognitif-prilaku merupakan salah satu upaya yang dapat diterapkan untuk menangani permasalahan yang sering dihadapi siswa seperti, percaya diri dan disiplin siswa.

Model konseling kognitif behavioral menyediakan banyak teknik yang dapat digunakan oleh guru berdasarkan kondisi siswa yang mereka tangani. Teknik – teknik pada model ini merupakan teknik yang dirancang dengan mengkombinasikan pendekatan kognitif dan pendekatan perilaku. Laidlaw dkk. (2003) menampilkan beberapa teknik konseling kognitif behavioral sebagai berikut; 1) latihan asertif, 2) pemodelan, 3) gladi perilaku, 4) meditasi dan relaksasi, 5) latihan praktik, 6) kontrak perilaku, 7) desentisasi sistematis, 8)

pengelolaan diri, 9) pemecahan masalah, 10) penghentian pikiran, 11) restrukturisasi kognitif, dan 12) pengelolaan stress.

Dalam penelitian ini, akan menggunakan satu diantara beberapa teknik konseling behavioral yaitu teknik modeling. Bandura menyatakan bahwa yang dimaksud modeling adalah suatu teknik dalam konseling yang menggunakan proses belajar melalui pengamatan model dan perubahan perilaku yang terjadi karena peniruan. Menurut Yulianto (2017) Teknik modelling merupakan observasi permodelan, mengobservasi seseorang lainnya sehingga seseorang tersebut membentuk ide dan tingkah laku, kemudian dijelaskan sebagai panduan untuk bertindak. Teknik modeling ini dapat digunakan untuk membentuk tingkah laku baru pada konseli, dan dapat memperkuat tingkah laku yang sudah terbentuk". Dalam hal ini konselor menunjukkan pada konseli tentang tingkah laku model, dapat menggunakan model audio, model fisik, model hidup atau lainnya yang teramati dan dipahami jenis tingkah laku yang hendak dicontoh. Modeling merupakan salah satu teknik konseling yang dikembangkan oleh Albert Bandura yang berakar dari teori belajar (social learning).

Menurut Hutomono, S., (2011) Teknik modeling adalah teknik yang bertujuan untuk mempelajari perilaku baru dengan mengamati model dan mempelajari keterampilannya (Hutomono, 2011). Teknik modeling juga diperuntukkan bagi konseli yang telah memiliki pengetahuan tentang penampilan perilaku tetapi belum dapat menampilkannya. Proses terapeutik dalam bentuk modeling akan membantu atau mempengaruhi serta memperkuat perilaku yang lemah atau memperkuat perilaku yang siap dipelajari dan memperlancar respon.

Rosjidan, (1988:251) menyatakan bahwa penerapan teknik modeling menunjuk pada proses dimana tingkah laku individu atau kelompok (contoh) bertindak sebagai stimulus yang mempengaruhi pikiran, sikap, dan tingkah laku pengamatan (konseli). Model konseling behavioral dengan teknik modeling ini, merupakan teknik konseling sebagai proses belajar melalui observasi dimana tingkah laku dari seorang individu atau kelompok, sebagai model, berperan sebagai rangsangan bagi pikiran-pikiran, sikap-sikap, atau tingkah laku sebagai bagian dari individu yang mengobservasi model yang ditampilkan.

Dalam modeling, individu mengamati seorang model dan kemudian diperkuat untuk mencontoh tingkah laku sang model. Melalui penerapan konseling behavioral akan dapat menumbuhkan percaya diri dan disiplin belajar siswa, karena konselor akan memperlihatkan model-model yang dapat mendorong siswa untuk meningkatkan percaya diri dan disiplin belajar siswa baik dengan model yang nyata (live model), ataupun model berupa simbol (symbolic model). Dengan bantuan model, siswa yang mempunyai percaya diri dan disiplin belajar rendah akan mampu lebih terarah memperbaiki tingkah laku sesuai dengan model yang diamati.

Situasi tentang rendahnya disiplin belajar dan percaya diri siswa yang rendah sedang terjadi di Kota Singaraja. Berdasarkan hasil dari wawancara dengan guru-guru SMP Negeri di Kota Singaraja, mereka menyampaikan bahwa siswa cenderung menunjukkan perilaku malas belajar dan lebih banyak menghabiskan waktu bermain gawai. Siswa juga cenderung banyak menghabiskan waktu pada media sosial seperti Instagram dan TikTok. Guru juga

menyampaikan rata-rata siswa di kelas tidak aktif saat belajar. Mereka tidak berani mengungkapkan pendapat karena takut membuat kesalahan. Ini menandakan bahwa percaya diri siswa rendah.

Berdasarkan keuntungan menggunakan Teknik modeling tersebut, teknik modeling simbolis sebagai salah satu dari bentuk teknik modeling diasumsikan sesuai digunakan untuk meningkatkan percaya diri dan disiplin belajar siswa. Modeling simbolis disajikan melalui bahan-bahan tertulis, audio, video, film atau slide. Modeling simbolis dapat disusun untuk klien individu atau dapat distandarisasikan untuk kelompok klien (Nursalim, 2005). Menurut Usman (2017) Teknik modeling simbolis merupakan suatu teknik yang bisa digunakan guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada siswa untuk mengembangkan potensi secara optimal maupun menangani permasalahan yang dihadapi oleh siswa tersebut.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Rendahnya percaya diri siswa.
2. Rendahnya disiplin siswa pasca pandemi dan pembelajaran daring.
3. Kurang efektifnya fungsi guru sebagai konselor untuk membantu siswa dalam menyelesaikan permasalahan terkait percaya diri dan disiplin belajar.
4. Siswa mengalami penurunan disiplin belajar akibat kurangnya dukungan dari lingkungan terdekat utamanya orang tua.
5. Guru kurang memperhatikan masalah psikologis siswa.
6. Guru belum pernah melakukan konseling kognitif behavioral.

1.3 Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini, banyak faktor yang bisa terlibat secara holistik, akan tetapi karena keterbatasan waktu, biaya, dan kemampuan peneliti maka ruang lingkup penelitian ini dibatasi pada efektifitas konseling behavioral dalam meningkatkan percaya diri dan disiplin belajar siswa. Oleh karena itu penelitian ini akan dibatasi pada beberapa aspek saja yakni: 1) aspek percaya diri dan 2) aspek disiplin belajar

1.4 Rumusan Masalah

Dari permasalahan penelitian yang sudah dipaparkan, dapat dibentuk rumusan masalah. Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana perubahan percaya diri siswa SMP Negeri di kota Singaraja selama dan setelah mengikuti konseling kognitif behavioral dengan teknik modeling?
2. Bagaimana perubahan Disiplin belajar siswa SMP Negeri di kota Singaraja selama dan setelah mengikuti konseling kognitif behavioral dengan teknik modeling?
3. Seberapa besar efektivitas konseling kognitif behavioral dengan teknik modeling dalam meningkatkan percaya diri siswa SMP Negeri di Kota Singaraja?
4. Seberapa besar efektivitas konseling kognitif behavioral dengan teknik modeling dalam meningkatkan disiplin belajar siswa SMP Negeri di Kota Singaraja?

1.5 Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah penelitian yang sudah dipaparkan, dapat dipaparkan tujuan penelitian. Tujuan penelitian ini ini yaitu:

1. Menjabarkan perubahan percaya diri siswa SMP Negeri di kota Singaraja selama dan setelah mengikuti konseling kognitif behavioral dengan teknik modeling.
2. Menjabarkan perubahan Disiplin belajar siswa SMP Negeri di kota Singaraja selama dan setelah mengikuti konseling kognitif behavioral dengan teknik modeling.
3. Menganalisis dan mendeskripsikan efektivitas konseling kognitif behavioral dengan teknik modeling dalam meningkatkan percaya diri siswa SMP Negeri di kota Singaraja.
4. Menganalisis dan mendeskripsikan efektivitas konseling kognitif behavioral dengan teknik modeling dalam meningkatkan disiplin belajar siswa SMP Negeri di kota Singaraja.

1.6 Manfaat Penelitian

Kegunaan hasil penelitian ini dilihat dari dua dimensi, yaitu dimensi teoretis dan dimensi praktis. Secara teoretis, hasil penelitian ini dapat berkontribusi terhadap pengembangan ilmu pendidikan, khususnya bidang konseling. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh para ahli dan praktisi pendidikan yang berkaitan dengan penggunaan model Konseling Kognitif Behavioral untuk meningkatkan kualitas belajar siswa. Nilai praktisnya

bagi para ahli pendidikan adalah bahwa hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu rujukan empiris yang dapat dikembangkan lagi dalam bentuk kajian maupun penelitian lanjutan, sehingga menambah wawasan dalam bidang konseling.

Nilai praktis hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh para praktisi pendidikan, di mana hasil penelitian ini diharapkan dapat diterapkan dalam proses pembelajaran sehingga berkontribusi terhadap peningkatan kualitas pembelajaran. Hal ini penting mengingat model konseling behavioral dapat mendukung pembelajaran yang meningkatkan percaya diri dan disiplin belajar sehingga tujuan pembelajaran tercapai.

1.7 Novelty Penelitian/Kebaharuan Penelitian

Penelitian ini menawarkan kontribusi baru dalam bidang bimbingan dan konseling, terutama pada pendekatan konseling kognitif behavioral (CBT) dengan teknik modeling untuk meningkatkan dua aspek penting dalam keberhasilan siswa, yaitu percaya diri dan disiplin belajar. Sementara penelitian sebelumnya lebih fokus pada penerapan konseling CBT secara umum, studi ini memberikan fokus khusus pada teknik modeling, yang melibatkan pengamatan dan peniruan perilaku positif, sebagai strategi utama untuk meningkatkan kepercayaan diri dan disiplin belajar. Selain itu, penelitian ini dilakukan di konteks lokal yang spesifik, yaitu di SMP Negeri di Kota Singaraja, yang belum banyak dieksplorasi dalam penelitian sejenis. Dengan demikian, hasil penelitian ini akan memberikan gambaran yang lebih mendalam tentang efektivitas teknik modeling dalam kerangka CBT pada populasi siswa SMP di wilayah tersebut, yang dapat menjadi

rujukan penting bagi praktisi konseling di Indonesia. Penelitian ini juga menghasilkan protokol intervensi konseling kognitif behavioral dengan tehnik modeling yang dapat diadaptasi dan diterapkan di sekolah-sekolah lain dengan latar belakang budaya yang serupa. Kebaharuan dalam penelitian ini dapat dilihat dari prinsip-prinsip Konseling Kognitif Behavioral dengan tehnik modeling dalam kaitannya dengan percaya diri serta disiplin belajar. Bentuk kebaharuan lain dalam penelitian ini ada pada pengembangan instrumen untuk mengukur percaya diri dan disiplin belajar siswa. Adapun kebaharuan lain dalam penelitian ini yakni konteks variabel yang diteliti pada subyek khusus yakni siswa yang mengalami disiplin belajar dan percaya diri rendah yang masih jarang diteliti oleh penelitian-penelitian terdahulu.

