

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Definisi Percaya diri dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), Percaya diri adalah yakin benar atau memastikan akan kemampuan dan kelebihan dirinya sendiri dalam memenuhi semua harapannya. Menurut Lauster, percaya diri adalah sikap atau keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri, hal ini membuat seseorang tidak terlalu cemas dalam bertindak, merasa bebas melakukan hal-hal yang diinginkan, serta bertanggung jawab atas tindakannya, orang yang percaya diri juga bersikap sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan untuk meraih prestasi, dan mampu mengenali kelebihanannya serta kekurangan dirinya sendiri (Mamun and Hasanuzzaman 2020). Menurut Sigmund Freud, percaya diri adalah sebuah tingkat keyakinan tertentu yang tumbuh dalam dan berkembang dalam diri seseorang, memberikan mereka rasa yakin dan mantap dalam mengambil tindakan atau melakukan sesuatu.

Sebagai makhluk sosial, manusia sangat bergantung pada kemampuannya dalam berinteraksi dengan orang lain. Ketika seseorang memiliki rasa percaya diri yang kuat, mereka cenderung lebih mudah mengekspresikan pikiran dan perasaan mereka dengan jelas dan tegas. Hal ini akan membantu komunikasi menjadi lebih lancar dan efektif karena orang lain merasa lebih nyaman dan terbuka untuk berinteraksi dengan mereka. Di sisi lain, jika seseorang kurang percaya diri, mereka mungkin cenderung ragu-ragu atau terlalu hati-hati dalam berbicara atau bertindak. Hal ini bisa menghambat jalannya komunikasi dan juga menimbulkan hambatan

untuk membangun hubungan yang kuat dan saling mendukung dengan orang lain. Oleh karena itu, penting untuk terus mengembangkan dan memperkuat rasa percaya diri agar bisa lebih lancar dan efektif dalam berinteraksi dengan orang lain.

Percaya diri pada remaja memiliki peran yang sangat penting dalam masa perkembangan mereka. Ketika remaja merasa percaya diri, mereka cenderung lebih mampu menghadapi berbagai tantangan dan situasi sosial dengan lebih baik, bukan hanya tentang bagaimana remaja menghadapi tantangan atau mencapai tujuan, tetapi juga membentuk dasar kepribadian yang kuat dan positif saat remaja. Selain itu masa remaja merupakan fase transisi penting di mana individu mencari identitasnya, yang memungkinkan individu tersebut untuk mengembangkan sikap yang kuat terhadap dirinya sendiri. Selama periode ini, karakteristik unik dari setiap individu mulai terbentuk dan tidak dapat diabaikan. Karena pada proses pencarian jati diri ini membuat remaja rentan terhadap pengaruh negatif dari lingkungan sekitarnya, yang dapat mengganggu percaya dirinya terhadap keyakinan yang dimilikinya. Rasa percaya diri sangat mempengaruhi dalam mencapai kesuksesan di dalam proses pembelajaran. Misalnya, ketika seseorang tidak memiliki rasa percaya diri, ia mungkin enggan untuk berpartisipasi dalam diskusi, menjawab pertanyaan, atau melakukan hal lain yang dapat meningkatkan hasil belajarnya. Remaja yang memiliki tingkat percaya diri yang tinggi cenderung memiliki keyakinan diri yang kuat dan selalu berupaya untuk mengembangkan potensi mereka miliki secara maksimal. Di sisi lain, remaja yang kurang percaya diri mungkin mengalami kesulitan dalam mengeksplorasi dan mewujudkan bakat,

minat, dan potensi yang dimilikinya. Di saat seseorang memiliki percaya diri, ia memiliki keberanian untuk menunjukkan diri dengan penuh keyakinan, berani menunjukkan keberadaannya, berani untuk menyatakan perbedaan pendapatnya dengan yang lainnya, serta mampu secara mandiri membuat keputusan meskipun dalam kondisi yang sulit. Serta dengan berani melakukan pengorbanan demi kebenaran.

Di sisi lain, hal tersebut tidak ditemukan pada beberapa siswa kelas VIII di SMP N 1 Seririt. SMP N 1 Seririt merupakan sekolah penggerak yang terletak di Jl. Udayana No.23, Seririt, Kec. Seririt, Kabupaten Buleleng, Bali. Dari hasil pengamatan dan wawancara kepada beberapa guru BK di sekolah tersebut dapat diketahui bahwa adanya beberapa siswa kelas VIII yang memiliki percaya diri yang rendah, selain melakukan wawancara dan pengamatan langsung dengan masuk ke beberapa kelas VIII untuk mengamati beberapa siswa yang memang mengalami percaya diri yang cukup rendah peneliti juga melakukan penyebaran kuesioner pada seluruh kelas VIII untuk menentukan siswa yang memiliki rasa percaya diri yang rendah.

Dari hasil penyebaran kuesioner yang dilakukan memang ada beberapa siswa kelas VIII tersebut yang mengalami rasa percaya diri yang rendah seperti tidak memiliki keberanian untuk mengeluarkan pendapat. Misalnya, siswa tidak berani menjawab pertanyaan yang diberikan guru saat pembelajaran berlangsung, siswa tidak berani mengemukakan ide atau pendapatnya dalam diskusi kelompok, dan siswa lebih memilih diam dan tidak berpartisipasi dalam kegiatan di kelas. Lalu

individu juga merasa tidak di terima di kelompoknya. Misalnya, siswa terlihat selalu menyendiri dan tidak bergaul dengan teman sekelasnya, siswa terlihat canggung dan tidak nyaman saat berada di sekitar teman sekelasnya, siswa jarang di ajak bermain atau beraktivitas bersama teman sekelasnya. Tidak hanya itu, siswa juga memiliki rasa gelisah saat bertemu dengan guru ataupun siswa lain. Seperti contoh siswa tersebut terlihat gelisah dan gugup saat berhadapan dengan guru, Siswa terlihat panik dan tidak bisa menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru, siswa juga terlihat tidak nyaman saat berinteraksi dengan guru maupun siswa lain. Selain dari yang sudah di jelaskan di atas masih ada beberapa perilaku siswa yang menunjukkan bahwa siswa tersebut memang memiliki tingkat percaya diri yang rendah. Seperti sulit dalam berkomunikasi. Misalnya, siswa berbicara dengan suara pelan dan tidak jelas, dan siswa sulit mengungkapkan ide dan perasaannya. Selain itu siswa juga merasa takut saat disuruh menjelaskan di depan kelas. Seperti, siswa terlihat panik dan gemetar saat disuruh maju ke depan kelas, siswa berbicara dengan terbata-bata dan tidak jelas saat presentasi, dan siswa juga mudah lupa dengan materi yang ingin di sampaikan saat presentasi. Lalu contoh terakhir yang menunjukkan bahwa siswa tersebut memang memiliki tingkat percaya diri yang rendah yaitu, siswa lebih banyak diam dan menyendiri. Seperti, siswa lebih memilih diam dan tidak berpartisipasi dalam kegiatan kelas, Siswa lebih senang menyendiri daripada bermain dengan teman sekelasnya, dan siswa terlihat tidak tertarik dengan kegiatan belajar mengajar yang sedang berlangsung di kelas.

Setelah penyebaran Kuesioner need assessment di seluruh kelas VIII SMP N 1 Seririt yang berjumlah 263 siswa untuk menentukan adanya siswa yang memiliki percaya diri yang sangat rendah. Maka hasil yang diperoleh dari penyebaran kuesioner yang telah dilakukan terdapat 5 siswa yang memiliki percaya diri yang sangat rendah dibawah rata-rata keseluruhan yang dimana jumlah siswa tersebut hanya 2% dari keseluruhan siswa kelas VIII. 5 siswa tersebut akan dijadikan sampel pada penelitian ini.

Rasa percaya diri yang rendah yang dimiliki oleh siswa tersebut tidak boleh dibiarkan karena akan menimbulkan dampak negatif bagi siswa, rasa percaya diri siswa yang rendah jika dibiarkan akan menghambat aktualisasi dalam kehidupannya, terutama dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangannya dan juga akan menimbulkan masalah lain yang lebih kompleks seperti, penurunan prestasi akademik, gangguan emosional, motivasi menurun, dan bisa menjadi korban perilaku bullying di lingkungannya. Untuk menindak lanjuti masalah siswa yang memiliki percayaan diri yang rendah di SMP N 1 Seririt, guru BK di sekolah tersebut telah melakukan upaya untuk mengatasi hal tersebut. Upaya yang dilakukan oleh guru BK di sekolah tersebut yaitu memberikan layanan bimbingan dan konseling individu juga kelompok, dari upaya yang sudah dilakukan oleh guru BK, siswa belum menunjukkan perilaku percaya diri, dari hasil upaya yang sudah dilakukan oleh guru BK, masih terdapat beberapa siswa yang memiliki percaya diri yang sangat rendah sesuai dengan hasil kuesioner need assesment yang telah disebar.

Dari permasalahan yang telah di paparkan di atas maka saya mencoba membawa salah satu layanan yang akan diberikan untuk membantu siswa dalam meningkatkan rasa percaya diri tersebut dengan melakukan layanan konseling kognitif behavioral dengan teknik *role playing* kepada siswa yang memiliki percaya diri yang rendah.

Konseling adalah proses membantu individu melalui interaksi pribadi antar konselor dan konseli, dengan tujuan agar konseli dapat memahami dirinya sendiri dan lingkungannya, membuat keputusan yang tepat, serta menentukan tujuan berdasarkan nilai-nilai yang diyakini, sehingga ia merasa bahagia dan sapat berperilaku efektif (Batubara et al. 2022).

Konseling Kognitif Behavioral (dalam buku Namora Lumogga Lubis Asnida 2016;19) adalah suatu bentuk bantuan yang diberikan kepada individu dalam konteks interaksi kelompok, yang memiliki tujuan untuk melakukan pencegahan terhadap permasalahan yang mungkin timbul serta memantu dalam penyembuhan atau pemulihan individu yang mengalami kesulitan

Pendekatan konseling kognitif behavioral adalah jenis konseling yang bertujuan untuk membantu klien mencapai kesehatan yang lebih baik, memperoleh pengalaman yang memuaskan, dan menjalani gaya hidup tertentu dengan cara mengubah pola pikir dan perilaku tertentu. Pendekatan terapi ini fokus pada bagaimana cara mengelola pikiran, keyakinan, serta pembicaraan diri yang mempengaruhi perilaku, untuk mencapai konsistensi dalam diri (Firdaus and Marsudi 2021).

Teknik *Role Playing* adalah teknik yang ada dalam pendekatan konseling kognitif behavioral. Menurut Santrock (dalam buku Heru Subagiyo, S.Sn, 2013:4), *role playing* adalah aktivitas yang menghibur dan dilakukan oleh individu atau kelompok untuk mendapatkan kesenangan. Santrock juga mengungkapkan bahwa *role playing* memungkinkan anak-anak mengatasi frustrasi dan berfungsi sebagai medium bagi terapi untuk menganalisis konflik dan cara mengatasinya. Melalui simulasi situasi kehidupan nyata, peserta dapat mengekspresikan perasaan dan pikiran mereka dalam lingkungan yang aman dan terkendali.

Kelebihan dari teknik *role playing* adalah menjadi salah satu cara yang efektif untuk mengatasi percaya diri siswa, karena dengan penerapan teknik tersebut dapat membantu individu untuk mengembangkan kemampuan dalam berkomunikasi interpersonal dan mengatasi perasaan malu pada diri individu tersebut (Solihah 2018). Selain itu *role playing* juga merupakan suatu alat belajar yang dapat digunakan untuk menambah kemampuan individu dalam menghadapi situasi yang terjadi sekarang dan di sini. Melalui *role playing*, individu dapat bebas mengekspresikan diri tanpa rasa takut dihakimi atau mendapat sanksi sosial atas perilakunya, sehingga dapat membantu siswa untuk menghilangkan rasa cemas dan ketakutan.

Teknik *role playing* ini juga memungkinkan siswa untuk belajar dan berlatih melalui simulasi situasi nyata. Dalam teknik ini siswa akan berperan sebagai orang lain dan menghadapi situasi yang berbeda-beda, hal ini dapat membantu siswa untuk mengembangkan keterampilan sosial, meningkatkan rasa percaya diri, dan

belajar bagaimana menyelesaikan konflik. Tidak hanya itu teknik *role playing* ini juga bertujuan untuk mendramatisasikan dan mengekspresikan berbagai tingkah laku, ungkapan, serta gerak-gerik seseorang dalam konteks interaksi sosial antar manusia. Melalui teknik ini siswa diajak untuk lebih mendalami dan memahami dinamika hubungan antar manusia dengan cara memperagakan situasi dan kemudian mendiskusikannya secara mendalam. Dalam proses ini, siswa tidak hanya belajar untuk mengeksplorasi perasaan emosi, tetapi juga mengembangkan sikap, nilai-nilai, serta strategi pemecahan masalah yang efektif. Dengan demikian, teknik bermain peran ini dapat membantu siswa mengasah keterampilan sosial, meningkatkan empati, serta memperkuat kemampuan mereka dalam berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain. Hal ini berkaitan dengan sikap-sikap siswa yang menunjukkan tingkat percaya diri yang rendah seperti yang sudah di sebutkan di atas seperti tidak berani mengeluarkan pendapat, sulit untuk berkomunikasi, dan sebagainya. Oleh sebab itu teknik *role playing* ini dinilai dapat membantu mengatasi permasalahan percaya diri siswa tersebut, karena dapat membantu siswa dalam memahami masalah-masalah yang sedang di hadapi.

Penelitian mengenai peningkatan percaya diri siswa dengan teknik *role playing* telah banyak dilakukan oleh beberapa peneliti dengan hasil yang signifikan. Pertama, peneliti oleh (Lasmaida Yanti and Zakir Has 2020) menunjukkan bahwa penggunaan teknik *role playing* berhasil meningkatkan percaya diri siswa sebesar 59,6%. Hasil ini diperkuat oleh (Tresna, Hendriana, and Pahlevi 2022), yang menemukan bahwa teknik *role playing* memiliki dampak positif pada aspek

percaya diri siswa, dengan peningkatan signifikan pada indikator optimis. Selain itu, (Nurmalasari, Nurmala, and Prabowo 2022) juga mengkonfirmasi keefektifan teknik *role playing* dalam konteks yang serupa, dengan hasil yang menunjukkan peningkatan percaya diri di antara peserta didik yang terlibat. Ketiga penelitian ini memberikan dasar yang kuat bahwa intervensi psikologis yang tepat dapat meningkatkan percaya diri siswa secara efektif.

### **1.2 Identifikasi Masalah**

berdasarkan latar belakang yang telah di paparkan, serta observasi dan wawancara yang telah dilakukan, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Siswa memiliki percaya diri yang rendah
2. Siswa sulit menyampaikan pendapat dalam proses pembelajaran
3. Siswa sulit dalam berkomunikasi dengan teman maupun guru
4. Siswa lebih banyak diam dan menyendiri

### **1.3 Batasan Masalah Penelitian**

Menghindari terlalu meluasnya pembahasan masalah dan lebih terarah dalam penulisan proposal ini hanya terfokus pada “Pengaruh Konseling kognitif behavioral Dengan Teknik *Role Playing* Untuk Meningkatkan Percaya diri Siswa Kelas VII Sekolah Penggerak SMP N 1 Seririt”.

#### 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang sudah dijelaskan pada latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini, yaitu :

1. Bagaimana tingkat percaya diri siswa kelas VIII sekolah penggerak SMP N 1 Seririt ?
2. Apakah terdapat pengaruh Implementasi Konseling Kognitif Behavioral Dengan Teknik *Role Playing* dalam Meningkatkan Percaya diri Siswa Kelas VIII Sekolah Penggerak SMP N 1 Seririt ?

#### 1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan, maka tujuan dilakukannya penelitian ini, yaitu :

1. Mendeskripsikan tingkat percaya diri siswa kelas VIII sekolah penggerak SMP N 1 Seririt.
2. Menganalisis Pengaruh Konseling Kognitif Behavioral Dengan Teknik *Role Playing* dalam Meningkatkan Percaya diri Siswa Kelas VIII Sekolah Penggerak SMP N 1 Seririt.
3. Mendeskripsikan efektifitas Pengaruh Konseling Kognitif Behavioral Dengan Teknik *Role Playing* Untuk Meningkatkan Percaya diri Siswa Kelas VIII Sekolah Penggerak SMP N 1 Seririt.

#### 1.6 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Menambah pengetahuan dan wawasan tentang pengaruh Konseling Kognitif Behavioral dengan teknik *role playing* untuk meningkatkan percaya diri siswa
- b. Penelitian ini dapat memperkuat landasan ilmiah dalam penerapan Konseling Kognitif Behavioral dengan teknik *role playing* untuk meningkatkan percaya diri siswa

## 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa, membantu siswa untuk meningkatkan percaya diri mereka melalui Konseling Kognitif Behavioral dengan teknik *role playing*
- b. Bagi guru, membantu guru dan konselor dalam merancang dan melaksanakan program Konseling Kognitif Behavioral yang efektif untuk meningkatkan percaya diri siswa
- c. Bagi sekolah, membantu sekolah dalam meningkatkan kualitas layanan bimbingan konseling untuk mendukung perkembangan siswa
- d. Bagi peneliti, menambah wawasan peneliti mengenai percaya diri siswa disekolah dengan menggunakan layanan Konseling Kognitif Behavioral dengan teknik *role playing* untuk meningkatkan percaya diri siswa. Dan hal tersebut juga dapat diterapkan dalam prakteknya ketika sudah menjadi Guru BK kelak