

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Percaya diri merupakan hal penting bagi siswa. Siswa yang percaya diri cenderung mudah dalam menyelesaikan tugas perkembangan individu dengan baik. Siswa yang berhasil melewati tugas perkembangan remaja dengan baik akan memperoleh kualitas hidup yang lebih baik. Siswa yang percaya diri cenderung mudah dalam mengembangkan potensi dan kemampuan yang dimilikinya. Maka dari itu, siswa perlu memiliki percaya diri di kesehariannya.

Percaya diri berasal kata percaya dan diri. Percaya ialah yakin benar atau memastikan akan kemampuan atau kelebihan seseorang atau sesuatu (bahwa akan dapat memenuhi harapannya dan sebagainya) (KBBI, 2008:1535), adapun diri ialah orang atau seorang (KBBI, 2008:357). Berdasarkan dari definisi kedua kata tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa percaya diri ialah seorang yang yakin benar dengan kemampuan atau kelebihannya. Adapun pendapat ahli yakni Lauster (2003) mengatakan percaya diri ialah keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri yang didapat dari pengalaman hidup (Amri, 2017). Dari definisi tersebut mengandung indikator yakni yakin. Pendapat ahli lain mengatakan percaya diri adalah seseorang yang umumnya menyukai diri sendiri, bersedia mengambil risiko untuk mencapai tujuan pribadi dan profesional mereka, dan berpikir positif tentang masa depan (Nur

Vitasari, 2023:4). Dari definisi tersebut, terdapat tiga indikator yakni menyukai diri sendiri, berani mengambil risiko, dan berpikir positif.

Berdasarkan pada beberapa definisi tersebut, kesimpulan definisi percaya diri adalah yakin, menyukai diri sendiri, berani mengambil risiko, dan berpikir positif. Dari definisi tersebut, terdapat 4 indikator yakni yakin, menyukai diri sendiri, berani mengambil risiko, serta berpikir positif. Berdasarkan masing-masing indikator tersebut, berikut adalah penjelasannya.

Yakin adalah percaya atau tahu, mengerti (KBBI, 2008:1627). Siswa yang yakin terhadap dirinya cenderung optimis dan percaya terhadap kemampuan atau keunggulan di dalam dirinya. Hal ini memiliki dampak baik pada proses pembelajaran siswa di sekolah. Siswa yang tidak yakin pada dirinya cenderung pesimis dan tidak percaya dengan potensi atau kemampuan yang dimilikinya. Hal ini akan menimbulkan penurunan motivasi dalam hal belajar karena siswa merasa tidak berharga dan tidak mampu mengoptimalkan potensi yang dimilikinya.

Menyukai diri sendiri adalah bentuk dari penerimaan diri. Penerimaan adalah proses, cara, perbuatan menerima (KBBI, 2008:1509). Maka, penerimaan diri memiliki arti proses atau cara maupun perbuatan dalam menerima diri. Siswa yang menyukai dirinya sendiri akan merawat dirinya dengan baik seperti menjaga kesehatannya, berpenampilan rapi, serta menampilkan sikap menerima kekurangan yang ada pada dirinya tanpa malu, menerima dirinya secara apa adanya, menghargai dan menghormati orang lain, serta memiliki kebebasan untuk menikmati hal-hal dalam hidupnya. Namun sebaliknya, siswa yang tidak menyukai diri sendiri cenderung tidak menerima dirinya

sendiri, terlalu fokus dengan kekurangan yang dimiliki, tidak merawat dirinya dengan baik, serta tidak menikmati hidup dengan baik dan bebas.

Berani ialah mempunyai hati yang mantap dan rasa percaya diri yang benar dalam menghadapi kesulitan (KKBI, 2008:182), dan risiko ialah akibat yang kurang menyenangkan (merugikan, membahayakan) dari suatu perbuatan atau tindakan (KKBI, 2008:1214). Maka, berani mengambil risiko yakni memiliki hati yang teguh serta percaya diri dalam menghadapi kesukaran atau hasil yang tidak menyenangkan dari suatu perlakuan. Siswa yang berani mengambil risiko cenderung menyukai tantangan dan tertarik mencoba hal baru. Sedangkan siswa yang tidak berani mengambil risiko cenderung mudah menyerah saat dihadapkan pada sesuatu hal yang baru.

Berpikir positif diambil dari kata berpikir dan positif. Berpikir ialah menggunakan akal budi untuk mempertimbangkan dan memutuskan sesuatu (KBBI, 2008:1148), adapun positif ialah bersifat nyata dan membangun (KBBI, 2008:1587). Maka, berpikir positif ialah penggunaan akal budi pada manusia guna mempertimbangkan serta memutuskan sesuatu yang bersifat nyata dan membangun. Siswa yang berpikir positif cenderung mampu mempertahankan prestasi karena memiliki tekad untuk berprestasi, semangat belajar, dan keyakinan pada dirinya. Siswa yang tidak berpikir positif cenderung mengalami penurunan prestasi karena kurangnya semangat belajar dan kurangnya keyakinan pada dirinya.

Berdasarkan fakta di lapangan yang menunjukkan bahwa terdapat siswa dengan fakta negatif dari masing-masing indikator percaya diri. Melihat pada hasil observasi

serta wawancara, terdapat siswa dengan percaya diri rendah. Hal ini didasari pada observasi yang menunjukkan rendahnya percaya diri siswa berdasarkan indikator percaya diri. Selain itu, berdasarkan wawancara melalui beberapa siswa juga memperlihatkan adanya siswa yang masih tidak percaya diri berdasarkan indikator percaya diri. Adapun hasil wawancara dengan guru BK, jika didapati siswa yang percaya dirinya rendah maka diberikan pendekatan berupa nasihat yang membangun ataupun dukungan kepada siswa. Melihat hal tersebut, maka pelaksanaan layanan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif ini belum diimplementasikan dengan maksimal di sekolah. Hal ini karena guru BK hanya memberikan dukungan kepada siswa, namun tidak mencoba untuk mengubah keyakinan atau pola pikir yang tertanam dalam diri siswa. Sehingga siswa masih belum dapat secara baik mengatasi permasalahan percaya dirinya.

Penelitian ini berfokus dalam meneliti siswa dengan percaya dirinya rendah. Kurangnya percaya diri pada siswa dapat menghambat proses dalam tumbuh kembangnya di usia remaja. Percaya diri pada siswa perlu untuk ditingkatkan sehingga dapat membantu siswa mencapai kualitas hidup yang lebih baik. Bimbingan konseling ialah pemberian layanan bagi siswa di sekolah di mana mencakup kebutuhan siswa, pengembangan diri, dan juga membantu siswa lebih mandiri. Tujuan dari bimbingan dan konseling pada lingkungan sekolah ialah guna pemberian bantuan untuk perkembangan siswa ataupun permasalahan yang berhubungan terkait masalah pribadi, sosial, belajar, serta karir yang terjadi pada siswa guna meningkatkan kesejahteraan siswa. Sumber penyebab permasalahan yang dialami siswa mengenai percaya diri yang

rendah adalah dikarenakan memiliki keyakinan atau pola pikir negatif yang tertanam dalam dirinya. Maka, layanan BK di sekolah yang bisa dipergunakan guna meningkatkan percaya diri siswa dengan mengganti keyakinan atau pola pikirnya yang negatif adalah dengan menggunakan konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif.

Konseling kognitif perilaku adalah proses konseling dengan memberikan *treatment* (perlakuan) percaya diri dengan indikatornya yakni yakin, menyukai diri sendiri, berani mengambil risiko, dan berpikir positif melalui langkah-langkah, tujuan, fungsi, asas, dan *skill* konseling. Langkah-langkah adalah tahapan atau proses (KBBI, 2008:810). Adapun langkah-langkah pelaksanaan konseling kognitif perilaku antara lain membina hubungan konseling, asesmen terhadap permasalahan, individu, dan situasi, persiapan pelaksanaan konseling, pelaksanaan *treatment*, evaluasi pelaksanaan konseling, dan tahap akhir.

Tujuan adalah yang dituju, maksud, atau tuntutan (KBBI, 2008:1553). Adapun tujuan konseling kognitif perilaku adalah mengganti pola berpikir negatif atau irasional dengan pola berpikir positif atau rasional yang diikuti oleh perubahan perilaku lebih baik. Asas ialah hukum dasar atau dasar (sesuatu yang menjadi tumpuan berpikir atau pendapat) (KBBI, 2008:96). Konseling kognitif perilaku menganut asas konseling antara lain asas kerahasiaan, asas kesukarelaan, asas keterbukaan, asas keaktifan, asas kemandirian, asas kekinian, asas kedinamisan, asas keterpaduan, asas keharmonisan, asas keahlian, dan asas tut wuri handayani.

Fungsi ialah kegunaan atau peran (KBBI, 2008:420). Adapun fungsi konseling kognitif perilaku yakni sebagai fungsi pemahaman, fungsi preventif, fungsi preservatif, dan fungsi kuratif. *Skill* dalam Bahasa Indonesia berarti kemampuan atau keahlian. Pelaksanaan konseling juga memerlukan konselor yang profesional dan kompeten agar proses konseling dapat berjalan maksimal. Adapun *skill* konseling yang diperlukan antara lain *multiculture from client and culture, attending behavioral, client observation skill, open and close question, encourage, reflection of feeling, reflection of meaning, focusing client, influencing skills, confrontation, discrepancies, incongruit, skill sequencing and structuring the interview, personal and seory counseling skill integration, style, dan face to face.*

Teknik restrukturisasi kognitif adalah teknik yang digunakan untuk memberikan *treatment* (perlakuan) percaya diri dengan indikatornya yakni yakin, menyukai diri sendiri, berani mengambil risiko, dan berpikir positif dengan tujuan dan melalui beberapa langkah. Tujuan teknik restrukturisasi kognitif adalah untuk meminimalisir atau mengurangi pikiran ataupun ide-ide yang tidak rasional atau tidak logis sehingga dapat memunculkan perilaku yang sesuai dan diinginkan. Pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif memiliki beberapa langkah yakni prosedur rasional, mengidentifikasi pola pikir konseli dalam situasi masalah, pengenalan dan praktik *coping thought*, memindahkan *self-defeating* ke *coping thought*, pengenalan dan praktik pernyataan diri positif (*positive self-statement*), pekerjaan rumah dan tindak lanjut.

Konseling kognitif perilaku yang berfokus pada perubahan pola pikir maladaptif dengan memunculkan tingkah laku yang sesuai ini dapat digunakan sebagai cara yang dapat diberikan untuk siswa yang mengalami masalah pada kurangnya percaya diri. Salah satu teknik yang dapat diberikan yaitu teknik restrukturisasi kognitif, yang dimulai dengan mengganti pola pikir negatif yang sebelumnya dimiliki menjadi pola pikir yang realistis dan positif tersebut sehingga berdampak pada perubahan tingkah laku yang sesuai. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik pada penggunaan konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan percaya diri siswa.

1.2 Identifikasi Masalah

Didasari pada pemaparan latar belakang, terdapat beberapa masalah yang ditemukan yakni sebagai berikut.

1. Terdapat siswa dengan percaya diri rendah sehingga dapat mempengaruhi proses perkembangannya dalam mencapai kualitas hidup yang lebih baik khususnya dalam hal akademik.
2. Pelaksanaan konseling dengan teori konseling kognitif perilaku khususnya teknik restrukturisasi kognitif belum maksimal diberikan oleh guru BK di SMK Negeri 2 Singaraja kepada siswa.

1.3 Pembatasan Masalah

Adapun untuk mencegah cakupan materi yang ekstensif, penulis membatasi masalah agar penelitian ini lebih optimal. Berdasarkan identifikasi masalah,

pembatasan masalah ini difokuskan terhadap variabel bebas yakni konseling kognitif perilaku teknik restrukturisasi kognitif serta variabel terikat meningkatkan percaya diri sehingga dapat mengoptimalkan pelayanan bimbingan konseling kepada siswa.

1.4 Rumusan Masalah

Berkaitan dengan pemaparan latar belakang, identifikasi permasalahan, dan pembatasan masalah, sehingga dirumuskan fokus dari permasalahan pada penelitian ini yaitu bagaimanakah efektivitas dari teori konseling kognitif perilaku teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan percaya diri siswa kelas XI Tata Kecantikan SMK Negeri 2 Singaraja?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian sejalan dengan rumusan masalah yang diuraikan yakni guna mengetahui efektivitas dari teori konseling kognitif perilaku teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan percaya diri siswa kelas XI Tata Kecantikan SMK Negeri 2 Singaraja.

1.6 Manfaat Hasil Penelitian

Hasil penelitian tentunya memiliki harapan untuk dapat bermanfaat. Adapun harapan dari kebermanfaatan yang dihasilkan melalui penelitian ini yakni sebagai berikut.

1.6.1 Manfaat bagi Peneliti

Kebermanfaatan bagi peneliti yakni tentunya menambah wawasan mengenai permasalahan yang diteliti. Selain itu, dapat menambah kemampuan

berpikir kritis dan kemampuan menulis yang tentunya penting dalam pendidikan.

1.6.2 Manfaat bagi Sekolah

Adapun manfaat yang didapatkan sekolah yakni dapat mengetahui permasalahan yang dihadapi oleh siswa dan cara yang dilakukan untuk meminimalisir hal tersebut. Sehingga ke depannya sekolah dapat mengaplikasikan pendekatan serta teknik yang diberikan peneliti kepada peserta didik nantinya.

1.7 Produk Penelitian

Hasil dari pelaksanaan penelitian adalah adanya produk penelitian yang didapatkan setelah melakukan eksperimen. Adapun produk penelitian yang dihasilkan yakni karya akhir penelitian atau skripsi, instrumen penelitian, RPBK (Rencana Pelaksanaan Bimbingan Konseling), dan hasil penelitian. Produk penelitian berupa skripsi berisikan karya tulis mengenai peningkatan percaya diri siswa dengan diberikannya teknik restrukturisasi kognitif. Produk instrumen penelitian yang dihasilkan berupa kuesioner mengenai percaya diri siswa yang disebarkan ke siswa. Produk RPBK yang dihasilkan berupa rancangan pelaksanaan pemberian perlakuan (*treatment*) kepada siswa. Produk hasil penelitian ini yaitu data dari hasil siswa yang mengalami peningkatan percaya diri setelah diberikan perlakuan (*treatment*) teknik restrukturisasi kognitif.