

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan di sekolah semestinya menjadi tempat untuk siswa dapat menumbuhkan keyakinan diri dalam menghadapi masa depannya. Lingkungan sekolah harus mampu mendorong siswa untuk berani menunjukkan potensi yang ada didalam dirinya, mampu mengambil keputusan yang sesuai dengan keinginan diri, mau mencoba tantangan baru dan mampu mengelola tekanan belajar. Konselor di sekolah pun diharapkan dapat menyediakan layanan yang efektif dalam membantu siswa membentuk pola pikir rasional, sikap positif terhadap diri sendiri dan kesiapan untuk menghadapi kecemasan yang timbul di dalam hidupnya. Rasa percaya diri memiliki peranan yang penting untuk keberhasilan siswa SMA dalam segala aspek dalam kehidupannya, hal ini menjadi prasyarat tumbuhnya siswa remaja SMA yang berani, mampu mengekspresikan diri dan siap menghadapi tantangan.

Dalam dinamika pendidikan yang terjadi saat ini, siswa SMA mendapatkan banyak tekanan yang begitu kompleks seperti tuntutan akademik, tuntutan untuk memenuhi ekspektasi keluarga, tuntutan dari media sosial yang menyebabkan perbandingan sosial yang tidak realistis. Situasi ini membuat sebagian siswa SMA memiliki keyakinan yang rendah terhadap kemampuan dirinya. Dilingkungan SMA Negeri 7 Denpasar fenomena kurangnya percaya diri pada siswa ini juga terjadi

seperti canggung saat presentasi di depan umum, ketidakberanian untuk mengemukakan pendapat, serta memiliki kekhawatiran berlebihan terhadap pandangan orang lain tentang diri sendiri. Fenomena ini menjadi indikasi kuat bahwa siswa SMA memiliki masalah dengan percaya diri yang tidak bisa dianggap remeh. Rendahnya percaya diri memberikan dampak yang sangat luas dan signifikan bagi perkembangan aspek akademik, sosial dan emosional siswa SMA. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan mengelola pikiran irasional seperti perasaan takut salah, takut dinilai buruk ini berkontribusi pada rendahnya percaya diri siswa SMA. Selain itu, ada indikasi terdapat perbedaan pola ekspresi dan tingkat percaya diri antara siswa laki-laki dan perempuan yang dapat mempengaruhi pengalaman belajar maupun perbedaan gaya emosional antara keduanya.

Berdasarkan AKPD (Angket Kebutuhan Peserta Didik) yang disebarakan kepada seluruh siswa di SMA Negeri 7 Denpasar setiap awal tahun ajaran, ditemukan data tentang informasi, kondisi, kebutuhan maupun permasalahan yang dialami oleh peserta didik. Berdasarkan hasil analisis Alat Pengumpul Data (AKPD) yang diberikan kepada peserta didik, diperoleh temuan bahwa sejumlah besar siswa yaitu sekitar 35% siswa kelas X tahun pelajaran 2024/2025 menunjukkan ada indikasi permasalahan pada aspek percaya diri. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa dari 426 siswa yang mengikuti survei awal, sebanyak 62 siswa (14.5%) berada pada kategori rendah, 51 siswa (11.9%) berada pada kategori sedang, dan hanya 37 siswa (8.6%) berada pada kategori tinggi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa permasalahan percaya diri masih menjadi salah satu

kebutuhan layanan bimbingan dan konseling di SMA Negeri 7 Denpasar sehingga memerlukan penanganan yang tepat melalui layanan konseling. Indikasi tersebut tercermin dari respons siswa pada butir-butir pernyataan yang berkaitan dengan keraguan terhadap kemampuan diri, ketakutan untuk tampil atau mengemukakan pendapat di depan umum, kecenderungan menghindari tugas yang menantang, serta perasaan kurang yakin dalam mengambil keputusan. Pola jawaban ini muncul secara konsisten pada sebagian besar responden, sehingga mengindikasikan bahwa rendahnya percaya diri merupakan salah satu permasalahan yang cukup dominan dialami siswa.

Hasil survei tersebut juga didukung oleh observasi dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling yang menunjukkan bahwa beberapa siswa masih mengalami kesulitan dalam mengemukakan pendapat saat pembelajaran, kurang yakin terhadap kemampuan yang dimiliki, ragu mengambil keputusan, serta cenderung menghindari kesempatan untuk tampil di depan kelas. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa aspek keyakinan terhadap kemampuan diri, objektivitas, optimisme, tanggung jawab, dan kemampuan berpikir rasional sebagai indikator percaya diri belum berkembang secara optimal.

Hasil analisis ini menunjukkan bahwa rendahnya percaya diri bukan bersifat individual semata, melainkan menjadi kecenderungan yang dialami oleh banyak siswa. Temuan tersebut mengisyaratkan adanya kebutuhan akan layanan bimbingan dan konseling yang lebih terarah untuk membantu siswa mengembangkan keyakinan terhadap potensi diri, keberanian dalam mengekspresikan pendapat, serta kemampuan menghadapi tantangan akademik maupun sosial. Meskipun

demikian, perlu ditegaskan bahwa hasil AKPD ini berfungsi sebagai indikasi awal yang memerlukan pendalaman lebih lanjut melalui observasi, wawancara, dan asesmen lanjutan agar intervensi yang diberikan benar-benar sesuai dengan kebutuhan siswa.

Sebagian siswa terjebak dalam keyakinan irasional yang dapat menghambat perkembangan diri. Sekolah belum mampu menjadi harapan akan lingkungan belajar yang mendukung kemandirian mental siswa karena konseling yang diberikan di sekolah belum spesifik menargetkan perubahan pola pikir yang negatif siswa. Kegiatan konseling yang telah dilakukan di SMA Negeri 7 Denpasar untuk mengatasi rendahnya percaya diri siswa antara lain layanan konseling individu maupun kelompok yang berfokus pada pengenalan konsep diri serta kegiatan bimbingan klasikal dengan topik yang berkaitan dengan pengembangan dan pengenalan diri.

Jika tidak dilakukan pemetaan dan respon yang tepat terkait perbedaan tingkat percaya diri berdasarkan jenis kelamin maka program bimbingan konseling bisa menjadi kurang efektif dan tidak menjawab kebutuhan siswa. Kesenjangan inilah yang kemudian memunculkan pertanyaan mendasar, konseling seperti apa yang mampu secara signifikan meningkatkan percaya diri siswa sekaligus mempertimbangkan variasi kebutuhan antara laki-laki dan perempuan?

Pola pikir ini tidak hanya memengaruhi cara siswa memandang dirinya, tetapi juga membentuk respons emosional dan perilaku yang cenderung menghindar, pasif, atau ragu dalam mengambil keputusan. Perbedaan pengalaman sosial dan ekspektasi lingkungan berdasarkan jenis kelamin juga dapat memperkuat

bentuk keyakinan irasional yang berbeda pada siswa laki-laki dan perempuan, sehingga memerlukan pendekatan konseling yang mampu mengidentifikasi serta menantang konstruksi berpikir yang keliru tersebut secara sistematis dan terarah.

Konseling *Rational Emotive Behavior* adalah salah satu pendekatan yang berpotensi memberikan perubahan bermakna, karena pendekatan ini memperkuat proses perubahan dalam menantang pikiran irasional, membantu siswa mengembangkan pola pikir logis dan melatih keterampilan perilaku adaptif. Pendekatan ini berfokus pada koherensi dan interaksi pikiran dan akal sehat, perasaan dan perilaku. Pendekatan ini menekankan pada keterkaitan antara pikiran, perasaan, tingkah laku individu. Dengan menggunakan pendekatan ini diharapkan dapat membantu untuk mengubah perilaku siswa yang disebabkan oleh pikiran irasional menjadi lebih rasional dan berdampak pada perubahan perilaku yang lebih baik.

Konseling *Rational Emotive Behavior* yang diterapkan dalam penelitian ini tidak diarahkan untuk menangani gangguan psikologis atau permasalahan klinis, melainkan difokuskan pada layanan bimbingan dan konseling dalam ranah perkembangan peserta didik di sekolah. Fokus intervensi ditujukan pada pengembangan aspek-aspek psikologis yang mendukung keberhasilan belajar dan penyesuaian diri siswa, khususnya percaya diri. Dengan demikian, pelaksanaan konseling *Rational Emotive Behavior* dalam penelitian ini lebih menekankan pada upaya preventif dan pengembangan (*developmental*) daripada penanganan masalah klinis yang memerlukan intervensi psikoterapeutik secara mendalam.

Efektivitas Konseling *Rational Emotive Behavior* terhadap percaya diri remaja juga diperkuat oleh penelitian Apriyanto dan Asni (2024) yang menunjukkan bahwa penerapan konseling berbasis REBT secara signifikan mampu untuk meningkatkan tingkat percaya diri siswa SMA. Dengan demikian, Konseling *Rational Emotive Behavior* tidak hanya relevan secara teoritis, tetapi juga terbukti efektif secara praktis sebagai pendekatan konseling yang sistematis dalam membantu siswa mengembangkan pola pikir rasional dan keyakinan diri yang lebih adaptif dalam konteks pendidikan formal

Teknik *homework assignment* diharapkan dapat memperkuat proses perubahan yang ingin dicapai oleh siswa. Dalam proses konseling dengan pendekatan dan teknik ini siswa tidak hanya memahami konsep rasional tetapi juga dapat menerapkannya secara konsisten di kehidupan sehari-hari. *Homework assignment* digunakan untuk membantu siswa dalam mengembangkan sikap tanggung jawab, percaya diri serta kemampuan untuk mengevaluasi kemajuan keterampilan baru dalam kehidupan nyata yang ingin dicapai. (Komalasari, 2011: 226). Proses menginternalisasi nilai tertentu pada siswa dengan penggunaan teknik *homework assignment* dapat membantu menentukan pola perilaku yang diharapkan melalui tugas-tugas yang diberikan.

Dengan dilakukannya pengujian atas efektivitas Konseling *Rational Emotive Behavior* dengan teknik *homework assignment* terhadap peningkatan percaya diri siswa SMA ditinjau dari jenis kelamin di SMA Negeri 7 Denpasar memiliki urgensi akademik dan praktis. Diharapkan penelitian ini tidak hanya berpotensi memberikan bukti empiris namun dapat juga membantu konselor

sekolah merancang intervensi yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan siswa berdasarkan karakteristik gender. Pada akhirnya, penelitian ini diharapkan mampu untuk memaksimalkan layanan bimbingan konseling yang adaptif dengan tantangan pendidikan di masa kini.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, masalah-masalah berikut dapat diidentifikasi:

1. Terdapat kecenderungan rendahnya tingkat percaya diri pada sebagian siswa SMA Negeri 7 Denpasar, yang ditunjukkan melalui perilaku canggung saat berbicara di depan umum, ketidakberanian mengemukakan pendapat, serta kekhawatiran berlebihan terhadap penilaian orang lain.
2. Rendahnya percaya diri siswa berkontribusi pada hambatan perkembangan akademik, sosial, dan emosional, sehingga berpotensi mengganggu kesiapan siswa dalam menghadapi tuntutan pendidikan dan kehidupan masa depan.
3. Sebagian siswa masih terjebak dalam pola pikir dan keyakinan irasional, seperti takut salah dan takut dinilai negatif, yang belum dikelola secara optimal melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah.
4. Layanan konseling yang diberikan di sekolah belum secara spesifik dan sistematis menargetkan perubahan pola pikir irasional siswa, sehingga dampaknya terhadap peningkatan percaya diri belum optimal.
5. Terdapat indikasi perbedaan tingkat dan pola ekspresi percaya diri antara siswa laki-laki dan perempuan, yang berpotensi memengaruhi pengalaman belajar serta respons mereka terhadap layanan konseling.

6. Belum adanya pemetaan dan kajian empiris yang memadai mengenai efektivitas layanan konseling dalam meningkatkan percaya diri siswa ditinjau dari jenis kelamin, sehingga program bimbingan dan konseling berisiko tidak sepenuhnya sesuai dengan kebutuhan siswa.
7. Belum diketahui secara pasti efektivitas Konseling Rational Emotive-Behavior dengan teknik *homework assignment* dalam meningkatkan percaya diri siswa SMA, khususnya jika ditinjau berdasarkan perbedaan jenis kelamin di SMA Negeri 7 Denpasar.

1.3 Pembatasan Masalah

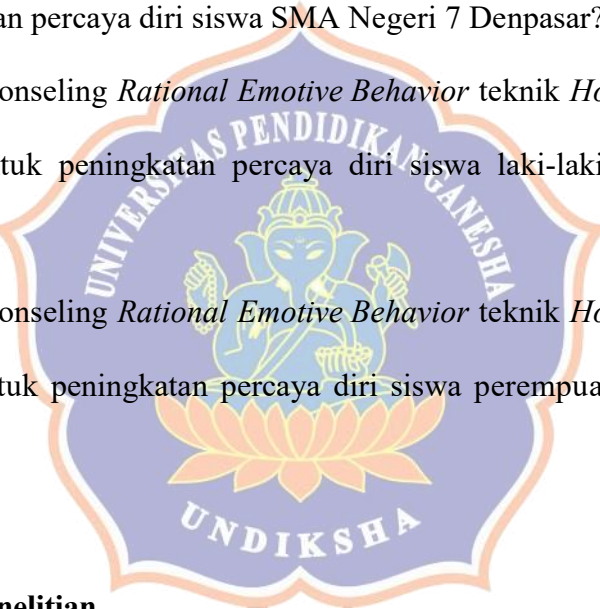
Berdasarkan identifikasi masalah dipenelitian ini dibatasi pada hal-hal sebagai berikut:

1. Penelitian difokuskan pada penerapan konseling *Rational Emotive Behavior* dengan teknik *homework assignment* sebagai intervensi untuk meningkatkan percaya diri.
2. Subjek penelitian dibatasi pada siswa SMA Negeri 7 Denpasar yang menunjukkan indikasi percaya diri rendah berdasarkan asesmen awal.
3. Pengukuran efektivitas dibatasi pada perubahan tingkat percaya diri sebelum dan sesudah intervensi ditinjau dari jenis kelamin.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dijabarkan, rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah konseling *Rational Emotive Behavior* dengan teknik *homework assignment* efektif dalam meningkatkan percaya diri siswa SMA Negeri 7 Denpasar?
2. Apakah terdapat perbedaan percaya diri antara siswa laki-laki dan siswa perempuan di SMA Negeri 7 Denpasar?
3. Apakah terdapat pengaruh interaksi antara konseling *Rational Emotive Behavior* teknik *homework assignment* dengan jenis kelamin terhadap peningkatan percaya diri siswa SMA Negeri 7 Denpasar?
4. Apakah Konseling *Rational Emotive Behavior* teknik *Homework Assignment* efektif untuk peningkatan percaya diri siswa laki-laki di SMA Negeri 7 Denpasar?
5. Apakah Konseling *Rational Emotive Behavior* teknik *Homework Assignment* efektif untuk peningkatan percaya diri siswa perempuan di SMA Negeri 7 Denpasar?



1.5 Tujuan Penelitian

1. Menganalisis dan mendeskripsikan efektivitas pengaruh konseling *Rational Emotive Behavior* dengan teknik *homework assignment* dalam meningkatkan percaya diri siswa SMA Negeri 7 Denpasar.
2. Menganalisis dan mendeskripsikan perbedaan percaya diri antara siswa laki-laki dan siswa perempuan di SMA Negeri 7 Denpasar.

3. Menganalisis dan mendeskripsikan pengaruh interaksi konseling *Rational Emotive Behavior* teknik *homework assignment* dengan jenis kelamin terhadap peningkatan percaya diri siswa SMA Negeri 7 Denpasar.
4. Menganalisis dan mendeskripsikan efektivitas konseling *Rational Emotive Behavior* teknik *Homework Assignment* untuk peningkatan percaya diri pada siswa laki-laki SMA Negeri 7 Denpasar.
5. Menganalisis dan mendeskripsikan efektivitas konseling *Rational Emotive Behavior* teknik *Homework Assignment* untuk peningkatan percaya diri pada siswa perempuan SMA Negeri 7 Denpasar.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- 1) Memberikan kontribusi ilmiah terhadap pengembangan teori konseling *Rational Emotive Behavior*, khususnya terkait efektivitas teknik *homework assignment* dalam meningkatkan aspek-aspek *self-belief* pada remaja.
- 2) Memperkaya kajian akademik mengenai hubungan antara jenis kelamin dan respons terhadap intervensi kognitif-perilaku, sehingga dapat memperluas pemahaman tentang diferensiasi psikologis dalam konteks pendidikan.
- 3) Penelitian ini juga dapat memperkuat landasan teoritis tentang efektivitas teknik *Homework Assignment* dalam mempercepat perubahan kognitif dan perilaku dalam penerapan Konseling *Rational Emotive Behavior* pada setting pendidikan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Konselor Sekolah

- 1) Memberikan model intervensi yang dapat langsung diterapkan dalam layanan konseling individual untuk meningkatkan percaya diri siswa.
- 2) Menyediakan data empiris mengenai efektivitas Konseling *Rational Emotive Behavior* dengan teknik *homework assignment*, sehingga konselor dapat membuat keputusan berbasis data dalam menyusun program layanan.
- 3) Membantu konselor memahami perbedaan kebutuhan konseling antara siswa laki-laki dan perempuan, sehingga layanan menjadi lebih personal, adaptif, dan sensitif gender.

b. Bagi Siswa

- 1) Membantu siswa mengidentifikasi dan mengoreksi pikiran irasional yang menghambat pengembangan rasa percaya diri.
- 2) Mendorong siswa untuk lebih aktif, mandiri, dan konsisten dalam perubahan perilaku melalui latihan-latihan yang diberikan dalam teknik *homework assignment*.
- 3) Memberikan pengalaman langsung mengenai bagaimana pola pikir yang lebih rasional dapat meningkatkan keberanian, ketegasan, dan partisipasi dalam kehidupan sekolah.

c. Bagi Sekolah

- 1) Menjadi dasar bagi sekolah dalam penguatan program layanan BK yang berfokus pada kesehatan mental dan pengembangan kapasitas diri siswa.

- 2) Mendukung terciptanya lingkungan belajar yang lebih inklusif dan suportif, terutama bagi siswa yang mengalami masalah percaya diri.
- 3) Memberikan masukan bagi penyusun kebijakan internal sekolah untuk mengintegrasikan intervensi psikologis berbasis bukti dalam kegiatan pembinaan siswa.

