

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Percaya diri (*self-confidence*) dan motivasi berprestasi (*achievement motivation*) merupakan dua faktor psikologis yang memiliki peran penting dalam mendukung keberhasilan belajar siswa di jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA). Percaya diri memungkinkan siswa meyakini kemampuan yang dimilikinya sehingga berani menghadapi tantangan, mengemukakan pendapat, serta mengambil keputusan secara mandiri dalam proses pembelajaran. Sementara itu, motivasi berprestasi berfungsi sebagai dorongan internal yang mendorong siswa untuk berusaha secara optimal dalam mencapai tujuan akademik dan memperoleh hasil belajar yang terbaik. Kedua aspek tersebut saling berkaitan dan berkontribusi terhadap perkembangan potensi siswa secara optimal. Siswa yang memiliki tingkat percaya diri dan motivasi berprestasi yang tinggi cenderung lebih aktif dalam pembelajaran, mampu mengatasi hambatan akademik, serta menunjukkan ketekunan dalam mencapai prestasi. Oleh karena itu, pengembangan percaya diri dan motivasi berprestasi menjadi aspek penting dalam upaya meningkatkan kualitas pendidikan dan membentuk sumber daya manusia yang unggul serta berdaya saing global.

Menurut KBBI, percaya diri adalah suatu sikap yakin terhadap kemampuan yang dimiliki oleh diri sendiri. Secara konseptual, percaya diri didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam menghadapi

tugas, tantangan, serta situasi sosial tanpa disertai kecemasan yang berlebihan. Dantes (2017) menyatakan bahwa percaya diri merupakan aspek afektif yang memengaruhi keberanian individu dalam menampilkan potensi diri dan mengambil keputusan secara mandiri. Sejalan dengan itu, Gading (2018) menjelaskan bahwa percaya diri adalah kondisi psikologis yang ditandai dengan penerimaan diri, keyakinan terhadap kemampuan pribadi, dan kesiapan menghadapi konsekuensi dari tindakan yang diambil. Dalam konteks pendidikan, Dharsana (2019) menambahkan bahwa percaya diri berperan penting dalam mendorong keberanian siswa untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran. Sementara itu, Suarni (2020) mempertegas bahwa percaya diri siswa berkaitan erat dengan persepsi positif terhadap kompetensi akademik dan sosialnya, yang tercermin dalam perilaku aktif, tidak mudah menyerah, dan keberanian menyampaikan pendapat. Menurut Hendrian, Rohaedi dan Sumarmo (2018:199), indikator siswa dapat dikatakan memiliki percaya diri yang tinggi jika siswa percaya atas kemampuannya sendiri, mampu bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, mempunyai konsep diri yang positif, dan berani mengungkapkan pendapat.

Motivasi menurut KBBI adalah dorongan yang timbul pada diri seseorang secara sadar atau tidak sadar untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu, sedangkan motivasi berprestasi adalah dorongan internal dalam diri individu untuk mencapai keberhasilan dan menunjukkan kinerja terbaik. Menurut Dantes (2012), motivasi berprestasi merupakan dorongan psikologis yang menggerakkan individu untuk mencapai standar keunggulan tertentu dalam tugas akademik maupun non-akademik. Gading (2019) menjelaskan bahwa motivasi

berprestasi ditandai dengan adanya kebutuhan untuk unggul, menyukai tantangan, dan berorientasi pada pencapaian hasil yang optimal. Dalam konteks pendidikan menengah, Dharsana (2018) menyatakan bahwa motivasi berprestasi memengaruhi ketekunan siswa, strategi belajar yang digunakan, serta daya juang dalam menghadapi kesulitan akademik. Menurut Suarni dan Martaniah (2004), terdapat beberapa aspek yang dapat menunjukkan tinggi rendahnya motivasi berprestasi pada siswa, yaitu usaha untuk mencapai keberhasilan, orientasi pada keberhasilan, inovatif, rasa tanggungjawab, antisipasi pada kegagalan (Suarni & Martaniah, 2004).

Dalam skala global, berbagai studi internasional menunjukkan bahwa aspek motivasi dan kepercayaan diri memiliki peran sentral dalam menentukan keberhasilan akademik siswa. Penelitian terkini oleh Raufelder dkk. (2026) yang dipublikasikan dalam *Learning and Individual Differences* mengungkapkan adanya penurunan keterlibatan sekolah (*school engagement*) pada siswa remaja di Finlandia dan Jerman. Studi longitudinal ini menemukan bahwa penurunan keterlibatan sekolah berkaitan erat dengan konsep diri akademik (*academic self-concept*) dan dukungan guru. Penelitian yang melibatkan 3.585 siswa Finlandia dan 779 siswa Jerman ini memberikan bukti konvergen bahwa intervensi yang bertujuan menumbuhkan keterlibatan sekolah sebelum masa transisi kritis harus menysasar faktor kontekstual dan faktor diri, termasuk penguatan konsep diri akademik spesifik bidang seperti matematika. Temuan ini menegaskan bahwa keyakinan diri akademik merupakan variabel krusial yang memengaruhi

keterlibatan dan keberhasilan siswa di tingkat pendidikan menengah (Raufelder, Steinberg, Virtanen, Eskola, & Vasalampi, 2025).

Penelitian internasional lainnya oleh Song (2026) dalam *Journal of Teaching in Physical Education* mengkaji jalur motivasi keterlibatan prestasi dalam pembelajaran pada siswa SMA. Menggunakan perspektif *expectancy-value*, penelitian ini menegaskan bahwa ekspektasi keberhasilan dan nilai tugas memengaruhi keterlibatan dan pencapaian siswa, yang semakin menguatkan posisi sentral motivasi dalam proses pembelajaran (Song, et al., 2026).

Penelitian terkini tentang motivasi belajar siswa SMA juga dilakukan oleh Maryati, Lian, dan Rahman (2025) yang dipublikasikan dalam *International Journal of Educational Evaluation and Policy Analysis*. Studi ini mengkaji pengaruh perilaku inovatif dan kompetensi guru terhadap motivasi belajar siswa SMA di Kecamatan Talang Kelapa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua faktor tersebut memiliki kontribusi signifikan terhadap motivasi belajar siswa, yang mengindikasikan bahwa motivasi merupakan variabel yang dapat dipengaruhi melalui intervensi pendidikan yang tepat (Maryati, Lian, & Rahman, 2025). Sementara itu, Sihombing (2025) dalam studinya tentang pergeseran motivasi belajar dalam meningkatkan prestasi siswa di SMA Sutomo 1 Medan menemukan dinamika motivasi yang kompleks di kalangan siswa, yang menuntut perhatian serius dari para pendidik dan konselor sekolah (Sihombing, 2025).

Penelitian di dalam negeri juga mengungkapkan adanya krisis kepercayaan diri pada remaja. Sebuah artikel di Kompasiana (2026) menyoroti krisis jiwa remaja yang dipicu oleh media sosial, pola asuh, dan tekanan lingkungan. Studi di Jawa

Timur mencatat peningkatan stres pada remaja dari 22% menjadi 29,8%, dengan penggunaan gawai yang tidak terkendali disebut-sebut menghilangkan rasa percaya diri remaja. Survei Universitas Indonesia (2021) bahkan mengungkapkan bahwa 95,4% Generasi Z usia 16-24 tahun merasakan kecemasan akibat komentar negatif di dunia maya. Meskipun bersumber dari platform blog, data ini memberikan gambaran tentang urgensi penanganan aspek psikologis siswa. Penelitian lain oleh Setiawan dkk. (2026) yang dipublikasikan dalam *AKADEMIKA: Jurnal Ilmiah Kependidikan* mengungkapkan temuan penting terkait rendahnya percaya diri siswa SMA. Berdasarkan asesmen yang dilakukan, ditemukan gejala-gejala seperti siswa menunjukkan sikap takut gagal, kecemasan sosial, enggan bertanya walaupun tidak memahami materi pelajaran, dan tidak berpartisipasi dalam diskusi kelas. Penelitian ini menegaskan bahwa rendahnya percaya diri merupakan masalah aktual yang memerlukan intervensi layanan konseling (Setiawan, Utami, & Saputra, 2026).

Sejalan dengan penelitian-penelitian tersebut, kurangnya rasa percaya diri dan motivasi berprestasi siswa juga dialami oleh siswa di SMA Negeri 5 Denpasar. Fakta di lapangan menunjukkan bahwa masih terdapat siswa di SMA Negeri 5 Denpasar yang memiliki tingkat percaya diri dan motivasi berprestasi relatif rendah. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling di kelas X pada bulan November tahun 2026, ditemukan sejumlah indikasi permasalahan pada siswa kelas X, antara lain: perilaku pasif selama proses pembelajaran di kelas, enggan bertanya atau mengemukakan pendapat, mudah menyerah ketika menemui tugas yang sulit, menunjukkan kecemasan akademik

yang tinggi saat menghadapi ujian atau presentasi, serta belum memiliki target akademik yang jelas. Kondisi ini dapat berdampak pada perilaku pasif di kelas, kecemasan akademik, serta rendahnya capaian prestasi belajar. Dantes (2012) menegaskan bahwa rendahnya aspek afektif siswa sering kali berkorelasi positif dengan rendahnya hasil belajar yang dicapai. Apabila dibiarkan berlarut-larut, kondisi ini tidak hanya berdampak pada prestasi akademik di kelas X, tetapi juga berpotensi menghambat perkembangan mereka di kelas-kelas selanjutnya dan setelah lulus sekolah.

Menyikapi permasalahan tersebut, Upaya meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi berprestasi siswa melalui layanan BK di sekolah salah satunya dapat dilakukan melalui implementasi konseling behavioristik dengan Teknik *self management*. Teknik *self management* dalam konseling behavioristik memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengelola, mengontrol, dan mengevaluasi perilaku dirinya sendiri secara mandiri. Menurut Dharsana (2014), konseling behavioristik menekankan pada perubahan perilaku yang dapat diamati melalui proses belajar, penguatan (*reinforcement*), dan pembiasaan. Pendekatan ini relevan untuk menangani permasalahan yang berkaitan dengan perilaku, termasuk rendahnya kepercayaan diri dan motivasi berprestasi yang termanifestasi dalam perilaku sehari-hari. Teknik ini melibatkan serangkaian tahapan seperti pemantauan diri (*self-monitoring*), penguatan diri (*self-reinforcement*), dan evaluasi diri (Dharsana, 2014).

Beberapa hasil studi telah melaporkan efektivitas konseling behavioristik Teknik *self management*. Penelitian yang dilakukan oleh Ardana (2018)

menyatakan bahwa *self management* efektif dalam meningkatkan aspek kepercayaan diri siswa SMA. Penelitian Negari dkk. (2024) dalam *Bisma: Jurnal Konseling* juga membuktikan bahwa pendekatan konseling behavioristik dengan teknik *self management* efektif dalam meningkatkan motivasi berprestasi pada siswa *underachiever*. Hasil uji-t menunjukkan nilai t hitung sebesar 11,131 dengan t tabel 1,684, yang mengonfirmasi efektivitas teknik ini (Negari, Umam, Suranata, & Dharmayanti, 2024) .

Berdasarkan kajian terhadap permasalahan yang ditemukan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul **“Efektivitas Teori Konseling Behavioristik Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Percaya Diri Dan Motivasi Berprestasi Siswa Kelas X SMA Negeri 5 Denpasar”**. Penelitian ini memiliki urgensi bahwa sekolah khususnya bimbingan dan konseling memiliki peranan penting dalam menangani rasa percaya diri dan motivasi berprestasi siswa. Penelitian ini juga relevan dengan upaya membantu siswa dalam hal kemandirian yang akan berguna di era saat ini. Hal ini dikarenakan siswa diberi kesempatan belajar untuk dapat mengelola, mengontrol, dan mengevaluasi perilaku dirinya sendiri secara mandiri.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Terdapat siswa kelas X yang memiliki rasa percaya diri yang rendah di SMA Negeri 5 Denpasar, seperti siswa enggan bertanya ketika mengalami masalah dan tidak berani mengemukakan pendapat atau gagasan dalam diskusi di kelas.

2. Terdapat siswa kelas X yang memiliki motivasi berprestasi yang rendah di SMA Negeri 5 Denpasar, seperti siswa belum memiliki target akademik yang jelas dan terukur, kurang memiliki orientasi masa depan yang berkaitan dengan pencapaian prestasi, dan tidak memiliki perencanaan belajar yang sistematis.
3. Belum diterapkannya secara sistematis pendekatan konseling behavioristik dengan Teknik *self management* sebagai upaya intervensi untuk meningkatkan percaya diri dan motivasi berprestasi siswa kelas X di SMA Negeri 5 Denpasar, meskipun penelitian membuktikan efektivitas pendekatan ini.

1.3 Pembatasan Masalah

Guna memfokuskan dan mengarahkan penelitian ini, maka berdasarkan identifikasi masalah di atas, dilakukan pembatasan masalah sehingga dalam penelitian ini permasalahan yang diangkat hanya berkaitan dengan “efektivitas konseling behavioristik teknik *self management* untuk meningkatkan percaya diri dan motivasi berprestasi siswa kelas X SMA Negeri 5 Denpasar”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah tersebut, maka dirumuskan permasalahan pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah konseling behavioristik dengan teknik *self management* efektif untuk meningkatkan percaya diri siswa kelas X SMA Negeri 5 Denpasar?

2. Apakah konseling behavioristik dengan teknik *self management* efektif untuk meningkatkan motivasi berprestasi siswa kelas X SMA Negeri 5 Denpasar?
3. Apakah konseling behavioristik dengan teknik *self management* efektif secara simultan untuk meningkatkan percaya diri dan motivasi berprestasi siswa kelas X SMA Negeri 5 Denpasar ?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah, maka tujuan yang ingin dicapai dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Menganalisis dan mendeskripsikan efektivitas konseling behavioristik dengan teknik *self management* dalam meningkatkan percaya diri siswa kelas X SMA Negeri 5 Denpasar
2. Menganalisis dan mendeskripsikan efektivitas konseling behavioristik dengan teknik *self management* dalam meningkatkan motivasi berprestasi siswa kelas X SMA Negeri 5 Denpasar
3. Menganalisis dan menemukan efektivitas simultan konseling behavioristik dengan teknik *self management* dalam meningkatkan percaya diri dan motivasi berprestasi siswa kelas X SMA Negeri 5 Denpasar

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat teoretis dan manfaat praktis sebagai berikut :

1) Manfaat teoretis

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, khususnya dalam memperkaya kajian pendekatan konseling behavioristik untuk meningkatkan percaya diri dan motivasi berprestasi siswa menengah.

2) Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan berkontribusi terhadap tersedianya layanan bimbingan dan konseling yang dapat membantu siswa untuk mencapai perkembangan psikologi yang optimal.

b. Bagi Guru BK/Konselor

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai referensi untuk menambah wawasan guru BK/konselor dalam mengimplementasikan layanan bimbingan dan konseling, khususnya konseling behavioristik dengan teknik *self management* dalam meningkatkan percaya diri dan motivasi berprestasi siswa SMA.

c. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber kajian yang bermanfaat bagi sekolah dalam upaya menyelenggarakan layanan bimbingan dan konseling yang efektif bagi siswa SMA.

d. Bagi Penulis

Penelitian ini bermanfaat untuk menambah wawasan penulis khususnya mengenai efektivitas konseling behavioristik dengan teknik *self management* dalam meningkatkan percaya diri dan motivasi berprestasi siswa SMA.

e. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai sumber referensi bagi peneliti lain yang hendak mengkaji topik atau bidang yang relevan dengan penelitian ini.

