

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan memegang peranan penting dalam kehidupan sehari-hari, dan saat ini, Indonesia sedang giat meningkatkan kualitas pendidikan untuk mengikuti perkembangan zaman. Ini bisa dicapai jika siswa memiliki kepercayaan diri yang kuat terlebih dahulu. Dengan demikian, perkembangan siswa, baik yang didorong oleh dirinya sendiri maupun bantuan dari lingkungannya, dapat ditingkatkan. Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kunci dari kepribadian manusia. Siswa yang percaya diri akan yakin akan kemampuan mereka dan memiliki keyakinan tinggi terhadap diri sendiri. Bahkan ketika menghadapi kegagalan, mereka akan tetap mempertahankan pola pikir yang positif dan dapat menerima situasi tersebut dengan lapang dada. Kepercayaan diri adalah sikap positif yang memungkinkan seseorang untuk menilai dengan positif dirinya sendiri, lingkungan sekitar, dan keadaan yang menghadapnya (Rais, 2022)

Individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan menunjukkan perilaku seperti merasa berharga, berani, dan memiliki kemampuan untuk meningkatkan kinerjanya. Selain itu, mereka memiliki kemampuan untuk mempertimbangkan pilihan, membuat keputusan sendiri, dan menyelesaikan pekerjaan atau tugas sesuai dengan tahapan perkembangannya. Sebaliknya, orang yang kurang percaya diri cenderung tidak mampu menunjukkan kemampuan terbaiknya, sering merasa ragu-ragu, dan takut untuk mengungkapkan pendapat, berinteraksi, atau bekerja sama dengan orang lain.

Oleh karena itu, keyakinan yang tinggi diperlukan untuk mengembangkan setiap aspek kemampuan diri seseorang. Tetapi masih banyak orang yang tidak percaya diri, terutama remaja. Kepercayaan diri pada dasarnya sangat penting bagi siswa untuk mencapai potensinya. Siswa yang memiliki bekal diri yang baik akan memiliki banyak teman dan diterima di lingkungan,

sedangkan siswa yang tidak memiliki bekal diri akan, minder, dan tidak percaya diri. Masalah ini menjadikan kepercayaan diri penting bagi kemajuan seseorang, terutama dalam hal belajar. Menurut Surveyni (2022) kepercayaan diri adalah salah satu faktor yang mempengaruhi belajar. Rasa percaya diri yang baik akan membantu menerima masalah secara positif (Pratiwi & Laksmiwati, 2016).

Kepercayaan diri memainkan peran penting dalam proses kehidupan seseorang. Keyakinan diri adalah salah satu kunci keberhasilan, ini juga penting untuk menjalani hidup penuh optimisme menurut Kurniawati, (2018). Pendapat tersebut menjelaskan bahwa kurangnya keyakinan diri dapat menyebabkan siswa mudah merasa putus asa, menghindari tanggung jawab, sering menunjukkan reaksi negatif saat menghadapi masalah, dan lebih suka menyendiri. Selain itu, mereka mungkin tidak berani menanyakan masalah mereka kepada pendidik atau menyuarakan pendapat atau ide mereka.

Hal ini menunjukkan bahwa rasa percaya diri sangat penting dalam kehidupan siswa. Siswa yang tidak memiliki kepercayaan diri rentan terhadap pesimisme dan rasa rendah diri, dan kurangnya kepercayaan diri ini dapat melemahkan perkembangan pribadi mereka jika tidak dibangun sejak dini. Anak-anak yang dibesarkan dengan kelemahan ini cenderung kurang percaya diri, yang berdampak pada kehidupan mereka. Mereka mungkin lebih introvert, tidak percaya pada diri mereka sendiri, dan selalu bergantung pada orang lain. Karena kepercayaan diri merupakan komponen penting dari karakteristik kepribadian siswa dan juga ditanamkan pada mereka agar mereka tumbuh menjadi individu yang mampu mengembangkan potensi dirinya, maka kepercayaan diri yang tinggi diperlukan untuk mengembangkan semua aspek kemampuan diri seseorang. Namun, faktanya di Indonesia masih banyak siswa yang tidak percaya diri, terutama terhadap siswa lain.

Seperti kasus di SMPN 13 Kota Magelang juga mengalami masalah kepercayaan diri. Menurut guru BK, ada 240 siswa di kelas VIII yang rata-rata memiliki kepercayaan diri yang rendah. Observasi yang dilakukan pada

tanggal 14 hingga 29 Mei 2018 menunjukkan bahwa beberapa siswa mengalami masalah kepercayaan diri dan merasa malu dengan kondisi mereka saat ini. Kekurangan kepercayaan diri ini juga mempengaruhi semangat belajar siswa, yang menyebabkan prestasi belajar yang lebih buruk. Ini ditunjukkan oleh siswa yang menolak untuk mengajukan pertanyaan di kelas ketika mereka tidak memahami materi karena khawatir akan dipermalukan oleh teman-teman mereka. Akibatnya, mereka seringkali memiliki hasil ujian yang tidak memuaskan. Selain itu, banyak siswa yang masih ragu-ragu dalam mengambil keputusan untuk menyelesaikan tugas dan mudah terpengaruh oleh teman-teman mereka.

Tingkat kepercayaan diri anak Indonesia tergolong rendah. Berdasarkan kajian yang dilakukan oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) Republik Indonesia menunjukkan bahwa 56% anak-anak Indonesia, dengan mayoritas anak perempuan, mengalami krisis kepercayaan diri. Elvi Hendrani, Asisten Deputi Pemenuhan Hak Anak atas Pendidikan, Kreativitas, dan Budaya dari KPPPA, menyampaikan hal ini dalam Liputan 6 Senin, 16 April 2018. Kasus lain di Indonesia di SMA N 05 Pontianak menunjukkan bahwa siswa yang tidak percaya diri cenderung memiliki sifat seperti pendiam, pemalu, penyendiri, dan tidak peduli terhadap teman sekelas mereka. Kurang percaya diri dapat disebabkan oleh banyak hal, termasuk tekanan dari keluarga, jarak fisik dari orang tua. Rasa tidak percaya diri ini dapat menyebabkan prestasi belajar yang buruk dan pelanggaran terhadap peraturan sekolah.

Ketidak percaya diri pada siswa dapat menyebabkan berbagai masalah, seperti kurangnya rasa percaya diri, kesulitan untuk bersosialisasi, kurangnya kemampuan berkomunikasi, kurangnya pemikiran positif, dan pencapaian belajar yang rendah. Ini karena siswa yang kurang percaya diri seringkali menghadapi kesulitan untuk memahami diri mereka sendiri dan tidak dapat menangani masalah dengan cara yang tepat. Kasus lainnya juga terjadi di SMA 1 Bae Kudus, ini sejalan dengan hasil lapangan yang didapat oleh peneliti

di SMA 1 Bae Kudus. Peneliti pada awalnya melakukan observasi dan wawancara dengan guru BK di sekolah tersebut.

Berdasarkan hasil observasi terhadap siswa dan wawancara penelitian terhadap guru BK yang dilaksanakan pada hari Senin, 16 Oktober 2023 di SMA N 1 Bae Kudus, hasilnya peneliti menemukan berbagai masalah yang dihadapi oleh siswa, mulai dari masalah yang kecil hingga masalah yang terbilang cukup rumit, mulai dari masalah dalam bidang pribadi, sosial, belajar. Menurut wawancara dari Guru BK, berbagai permasalahan yang ada tersebut, yang paling sering dijumpai oleh yaitu kurangnya rasa percaya diri siswa kelas X, ketika siswa untuk maju dan berbicara di depan kelas atau menjawab soal yang diajukan, mereka sangat sulit untuk melaksanakannya butuh beberapa waktu untuk mejalankan tugas yang disampaikan

Dikarenakan siswa masih dalam proses menyesuaikan diri dengan sekolah baru mereka di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA), mereka memerlukan waktu untuk beradaptasi dengan lingkungan baru, memahami situasi sekolah, mengenali karakter teman-teman baru, serta menyesuaikan diri dengan peraturan yang ada. Oleh karena itu, tingkat kepercayaan diri siswa saat ini masih rendah jika dibandingkan dengan siswa kelas XI dan XII di SMAN 1 Bae Kudus, yang sudah lebih dahulu mengenal lingkungan sekolah dan memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi.

Bimbingan kelompok adalah bentuk konseling dan bimbingan yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu individu dalam merencanakan atau mengambil keputusan yang tepat serta menyelesaikan masalah mereka sendiri (Jannah & Syawaluddin, 2023). Berdasarkan pandangan tersebut, penerapan layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu siswa kelas X SMA N 1 Bae Kudus meningkatkan kepercayaan diri, terutama saat berbicara di depan kelas. Dalam kelompok ini, siswa dilatih untuk menjadi lebih terbuka, diajarkan untuk menghormati dan menghargai satu sama lain, serta membangun kepercayaan diri agar tidak merasa takut atau cemas saat menerima kritik dari anggota kelompok lainnya. Diskusi dalam kegiatan

kelompok ini memberikan kesempatan bagi anggota untuk mendapatkan pemahaman dan pengalaman baru yang bermanfaat dari interaksi sosial mereka.

Dinamika kelompok yang digunakan untuk mencapai tujuan konseling dan bimbingan dikenal sebagai bimbingan kelompok (Prayitno dalam Riansyah & Wulandari, 2017). Dengan mengubah pikiran yang tidak rasional menjadi rasional, restrukturasi kognitif membantu konseli mencapai tujuan mereka. Karena pemimpin dan anggota kelompok membahas masalah yang dibahas secara bersama-sama, peneliti percaya bahwa bimbingan dan konseling kelompok adalah metode terbaik untuk meningkatkan kepercayaan diri.

Hidayati, (2013) menjelaskan bahwa manfaat yang diperoleh siswa saat mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok yaitu dapat meningkatkan pengetahuan, pemikiran, serta pemahaman mengenai topik yang dibahas. Selain itu, pemimpin kelompok juga merasakan keuntungan dari anggota kelompok dalam kegiatan tersebut, seperti mengurangi kecemasan, berinteraksi dengan anggota kelompok, memfokuskan perhatian pada masalah, dan mendorong terjadinya diskusi.

Sedangkan teknik yang digunakan dalam layanan bimbingan kelompok adalah teknik *cognitive restructuring*, peneliti menggunakan teknik ini untuk memberikan pengalaman belajar yang menarik kepada siswa. Tujuan dari pengalaman belajar ini adalah untuk mengidentifikasi masalah dengan rasa percaya diri siswa dan menemukan solusi untuk masalah tersebut. Menurut Meichenbaum (Leahy & Rego, 2012) teknik *cognitive restructuring* berfokus pada menghadapi pesan-pesan negatif yang sering diberikan pada diri sendiri, yang dapat menghambat kreativitas dan menghalangi kemampuan untuk beradaptasi secara realistis. Strategi ini dianggap dapat membantu siswa mengatasi rasa rendah diri dengan mengubah pola pikir yang merugikan, seperti pola pikir yang menghalangi kreativitas dan pengambilan keputusan, serta pola pikir yang menghambat pengambilan keputusan.

Oleh karena itu, teknik *cognitive restructuring* digunakan dalam penelitian ini. Menurut Connolly (Noviandari & Kawakib, 2016), metode ini membantu konseli belajar berpikir secara berbeda dan mengubah cara mereka berpikir dengan cara yang lebih positif, realistis, dan rasional. Untuk menghilangkan fokus dan interpretasi negatif, pola pikir yang positif dan konstruktif digunakan. Tujuan utama proses ini adalah untuk menekankan bahwa peserta didik memiliki kemampuan untuk berpikir kritis dan logis untuk menyelesaikan masalah. Salah satu komponen penting dari teknik restrukturasi kognitif adalah kemampuan untuk mengidentifikasi pola pikiran yang cenderung distorsif secara otomatis dalam situasi tertentu dan kemudian mengubah substansi atau isi pikiran tersebut menjadi lebih dapat dipercaya.

Mutmainah, (2020) mengatakan bahwa teknik *cognitive restructuring* adalah cara untuk mengubah konsentrasi dan penafsiran negatif dengan menggunakan pola pikir yang baik untuk menghindari bias dan menyadari proses berpikir yang sedang terjadi. Pendekatan restrukturasi kognitif melibatkan terapi kognitif, dan fokus konseling pendekatan ini adalah untuk mendorong peserta didik untuk menemukan cara yang baik dan rasional untuk menyelesaikan masalah yang mereka hadapi.

Teknik *cognitive restructuring* adalah teknik yang umumnya digunakan dalam konseling untuk mengidentifikasi dan mengevaluasi pikiran seseorang, menganalisis dampak dari pola pikir negatif, dan mengubahnya menjadi pola pikir yang lebih positif. Teknik ini dianggap efektif untuk mengatasi masalah konsep diri rendah pada siswa. Tujuannya adalah untuk memperbaharui pikiran dengan cara yang akurat, realistis, dan dapat disesuaikan dengan keadaan. Teknik *cognitive restructuring* berguna karena membantu konselor mengatasi, mengevaluasi, dan mengubah pikiran negatif yang berpotensi membahayakan kesehatan mental klien.

Tujuan penggunaan teknik ini adalah untuk mengalihkannya ke arah yang lebih realistis. Hal ini membantu klien mengatasi masalah motivasi yang rendah. Teknik ini dapat diterapkan baik secara individu maupun dalam kelompok, dan setiap sesi akan berfokus pada masalah motivasi siswa. Konselor dapat membantu klien meningkatkan kemampuan mereka untuk mengatasi kecemasan dan keyakinan negatif dengan menggunakan teknik restrukturasi kognitif. Hal ini dilakukan dengan mengajarkan klien bagaimana mengelola pikiran negatif dengan menggunakan struktur kognitif untuk mengubahnya menjadi lebih positif.

Teknik *cognitive restructuring* ini dapat dipelajari dan diajarkan kepada konselor serta klien, sehingga dapat digunakan sebagai alat yang efektif dalam pengelolaan masalah psikologis. *Cognitive restructuring* dapat menghasilkan perubahan yang bertahan dalam jangka waktu yang lebih lama, membantu individu untuk mengembangkan pola pikir yang lebih adaptif dan positif. Menggunakan teknik *cognitive restructuring* dalam penelitian ini dapat memberikan manfaat yang signifikan dalam memahami dan meningkatkan rasa kepercayaan diri pada siswa.

Bimbingan kelompok teknik *cognitive restructuring* diharapkan dapat membantu siswa mengembangkan perspektif, meningkatkan kepercayaan diri, dan mengatur tindakan dalam kehidupan mereka. Peneliti percaya bahwa teknik *cognitive restructuring* dapat membantu siswa membangun pola pikir yang lebih optimis tentang kemampuan dan diri mereka sendiri. Mereka dapat merasa lebih percaya diri saat menghadapi kesulitan dan berpartisipasi dalam kegiatan akademik dan sosial karena hal ini. Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti diminta untuk menyelesaikan skripsi dengan judul "Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Siswa Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring*"

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka rumusan masalah dalam penelitian skripsi ini adalah:

1. Bagaimana efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa?
2. Bagaimana kondisi kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*?

1.3 Tujuan

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan penulisan skripsi ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan kepercayaan diri.
2. Untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah menerima layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan ilmu pendidikan, khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling, serta menjadi referensi bagi pihak-pihak yang akan terlibat dalam penelitian di masa mendatang.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Siswa

Diharapkan penelitian ini memberikan dampak positif bagi siswa dan membantu mereka dalam meningkatkan kepercayaan diri.

1.4.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi panduan bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian hingga mencapai kesempurnaan.

1.4.2.3 Bagi Guru BK di Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi guru bimbingan dan konseling dalam mendorong peserta didik untuk meningkatkan kepercayaan diri mereka.

1.4.2.4 Bagi Kepala Sekolah

Penelitian ini dapat digunakan sebagai pedoman atau dasar pertimbangan untuk menentukan dan menerapkan kebijakan khususnya yang berkaitan dengan program bimbingan dan konseling di sekolah.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Berdasarkan judul proposal penelitian “Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Siswa Menggunakan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring*” maka ruang lingkup dalam penelitian ini adalah konseling kelompok, *cognitive restructuring*, dan kepercayaan diri.

1.6 Definisi Operasional

Definisi operasional bertujuan untuk menghindari kesalah pahaman dan perbedaan terhadap istilah variable serta isi dan judul penelitian, maka definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1.6.1 Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang pada nilai-nilai diri sendiri, kemampuan, dan kemampuan untuk mengatasi masalah atau situasi hidup. Ini membutuhkan keyakinan diri yang positif, kemampuan untuk bertindak dan mengambil keputusan dengan percaya diri, dan kesiapan untuk menghadapi kesulitan dan belajar dari kesalahan. Kepercayaan diri sangat penting untuk membangun hubungan sosial, mencapai tujuan hidup, dan berkembang. Kepercayaan diri dapat ditanamkan dalam kehidupan sehari-hari dengan belajar dan menumbuhkan kebiasaan berani dalam berinteraksi dengan orang lain, baik di dalam kelas maupun di luar kelas. Oleh karena itu, kepercayaan diri merupakan sifat pribadi yang harus ada pada siswa.

1.6.2 Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok adalah suatu layanan yang digunakan dalam penyelesaian masalah secara berkelompok dari pemimpin kelompok dengan beberapa anggota. Dalam hal ini, anggota kelompok saling memberi dukungan, berbagi pengalaman, untuk menyelesaikan masalah atau mencapai tujuan tertentu. Bimbingan kelompok memiliki dua tujuan, yakni tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan umum bimbingan kelompok adalah mendukung anggota kelompok dalam

menangani masalah mereka melalui proses yang melibatkan seluruh kelompok. Sementara itu, tujuan khususnya adalah mengembangkan keterampilan komunikasi dan interaksi sosial anggota kelompok. Ini mencakup membantu anggota untuk mengungkapkan pendapat mereka di hadapan rekan-rekan sekelompok, mengajarkan mereka untuk berperilaku terbuka dalam lingkungan kelompok dan membantu mereka mengenali serta memahami diri mereka sendiri dalam konteks interaksi dengan orang lain.

1.6.3 *Cognitive Restructuring*

Cognitive restructuring adalah teknik konseling yang bertujuan untuk mengubah pola pikir atau cara seseorang memandang suatu situasi atau peristiwa. Metode ini sering digunakan dalam terapi kognitif, di mana individu dibantu untuk mengidentifikasi dan mengubah pemikiran negatif atau tidak sehat yang mungkin menyebabkan masalah emosional atau perilaku. Proses ini melibatkan pengenalan, evaluasi, dan restrukturisasi pola pikir yang merugikan menjadi pola pikir yang lebih positif, rasional, dan adaptif.