

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa remaja merupakan masa dimana peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang telah meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Perubahan perkembangan tersebut meliputi aspek fisik, psikis, dan psikososial. Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Remaja ialah masa perubahan atau peralihan dari anak-anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial (Sofia & Adiyanti, 2013). Masa remaja ialah masa dimana mencari jati diri dimulai. Pada masa itu sering kali terjadi yang namanya krisis identitas salah satunya hilangnya rasa kepercayaan diri.

Kepercayaan diri merupakan sifat yang dimiliki oleh seseorang dengan rasa percaya dan yakin terhadap kemampuan yang di dalam dirinya. Sehingga semua rencana dalam hidup bisa direncanakan dengan baik. Kepercayaan diri merupakan modal utama yang paling berperan dalam kehidupan yang harus dimiliki oleh peserta didik untuk masa depannya karna percaya diri merupakan suatu hal yang membawa pengaruh terhadap perubahan peserta didik. Individu yang memiliki rasa kepercayaan diri juga bisa dikatakan sebagai seseorang yang tahu tentang kemampuan dirinya dan bisa menggunakan kemampuannya untuk melakukan suatu hal. Individu yang percaya diri hanya mau mendengar perkataan orang lain yang berupa masukan

yang bisa membuat dirinya menjadi lebih baik lagi (Tasya Talitha, 2021).

Kepercayaan diri itu sangatlah penting untuk setiap individu atau siswa, adapun beberapa dampak positif dari adanya kepercayaan diri menurut beberapa penelitian antara lain penelitian yang dilakukan Lauster (dalam Wibowo & Rozali, 2021) menjelaskan bahwa orang yang memiliki kepercayaan diri itu mampu menjadikan diri menjadi individu yang bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, dapat menghargai orang lain, dan berprestasi.

Menurut Bandura (dalam Hakim, 2018) mengungkapkan bahwa percaya diri berfungsi untuk optimis. Menurut Schwartz (dalam Thaibsyah, 1991) kepercayaan diri memiliki dampak positif yang berisikan kekuatan, kemampuan, dan keterampilan untuk menghasilkan kesuksesan. Misalnya mudah diterima dilingkungannya, lebih cerah karirnya. Kumara (1988) mengatakan bahwa percaya diri berguna untuk seorang individu agar bisa berfikir secara original, berprestasi, aktif, mudah berpendapat, lebih banyak peluang, agresif dalam mendekati pemecahan masalah dan tidak lepas dari situasi lingkungan mendukungnya. Angelis (2000) mengungkapkan bahwa kepercayaan diri dapat membuat tetap berjalan maju walaupun banyak rintangan yang akan dihadapi.

Fenomena yang ditemukan dari hasil observasi di SMA Wachid Hasyim 5 Surabaya terdapat beberapa siswa terutama kelas X yang kepercayaan dirinya rendah, dengan ditunjukkan perilaku yang kurang percaya diri dengan penampilannya, malu bertanya,

malu ketika maju didepan kelas. Menurut guru BK dari 100 siswa sekitar 40% atau sekitar 40 siswa mengalami rasa tidak percaya diri. Kami melakukan konseling individu di ruang BK, salah satu siswa yang kami konseling bercerita bahwa dia tidak percaya diri untuk berteman dengan teman-temannya yang cantik. Karena penampilan konseli kami sangat sederhana, teman-temannya yang lain tidak ingin konseli kami bergabung dengan pertemanannya yang terlihat lebih cantik dan berkecukupan lebih. Sejak saat itu konseli kami merasa tidak percaya diri dan tidak memiliki teman.

Adapun rendahnya kepercayaan diri siswa menurut beberapa penelitian antara lain menurut Frinawati (2020) mengidentifikasi faktor-faktor penyebab rendahnya kepercayaan diri siswa dan mengatakan bahwa 76% atau 76 dari 100 siswa menunjukkan tingkat kepercayaan dirinya rendah. Hasil menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri peserta didik 49,13% atau sekitar 50 dari 100 siswa dengan kriteria sedang. Leni Marlina dkk(2022) mengumpulkan informasi melalui penyebaran angket kepercayaan diri kepada siswa mendapat hasil kesimpulan bahwa 14% atau 5 dari 35 siswa memiliki rasa percaya diri yang rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 21,12% atau sekitar 21 dari 100 siswa memiliki percaya diri kategori rendah, dan 7,68% atau 8 dari 100 siswa memiliki percaya diri kategori sangat rendah.

Kondisi di atas tentunya tidak bisa dibiarkan begitu saja diperlukan usaha dan sebagainya. Penelitian menunjukkan bahwa orang yang memiliki kepercayaan diri yang rendah berdampak buruk

padadirinya sendiri misalnya merasa rendah diri, merasa iri hati, depresi, menjadi pribadi yang pasif, mengalami takut berlebihan, dan mudah menganggap dirinya tidak berharga (Alfi Yuda, 2022). Gading Perkasa (2022) menyebutkan dampak negatif dari kurangnya kepercayaan diri antara lain bisa memicu gangguan mental seperti paranoid, narsisme, sulit mempercayai orang lain, panik dalam masalah kecil dan melebih-lebihkan masalah, takut mengambil keputusan, merasa tidak diterima dan tidak dihargai, mempengaruhi kemampuan individu untuk melakukan sesuatu yang mereka inginkan. Caroline Graciela Harmanto (2021) juga menyebutkan bahwa memiliki kepercayaan diri yang rendah bisa membuat iri hati, malu akan diri sendiri, kecemburuan yang tidak sehat, kekhawatiran, dan keraguan pada diri sendiri. Handayani, V. V. (2020) menuliskan beberapa dampak jika rasa percaya diri kita terus menurun, antara lain bisa meningkatkan resiko stres dan depresi, bermasalah pada interaksi sosial, menghambat pencapaian.

Berdasarkan informasi tersebut maka peneliti tertarik untuk memberikan tindakan lebih lanjut guna meningkatkan kepercayaan diri siswa. Bimbingan dan Konseling memiliki peran penting yang berkaitan dengan pemenuhan fungsi dan tujuan pendidikan serta peningkatan mutu. Bimbingan dan Konseling itu sendiri secara optimal semua kebutuhan dan permasalahan siswa di sekolah dapat ditangani dengan baik. Adapun layanan-layanan dalam BK antara lain layanan orientasi, layanan informasi, layanan penempatan dan penyaluran, layanan penguasaan konten, layanan konseling perorangan,

layanan konseling kelompok dan bimbingan kelompok, layanan konsultasi, layanan mediasi, dan layanan advokasi. Konseling kelompok ialah salah satu layanan dalam Bimbingan dan Konseling yang merupakan suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya (Kurnanto, 2013, p.7-8). Cinema Therapy adalah salah satu bentuk terapi tambahan untuk masalah kesehatan mental. Cinema Therapy dapat digunakan untuk menangani beberapa kompleksitas perilaku remaja. Cinema Therapy sendiri menurut Clyman (dalam Danny, 2014) bertujuan untuk membantu klien mengatasi berbagai isu yang bisa berdampak negatif terhadap kehidupan mereka seperti kepercayaan diri siswa.

## **B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah**

Adapun ruang lingkup dan pembatasan masalah pada penelitian ini sebagai berikut: yang pertama peneliti hanya memberikan layanan konseling kelompok yang menggunakan teknik Cinema Therapy, dan yang kedua ruang lingkup atau objek penelitian adalah siswa SMA (sesuai dengan populasi penelitian) dengan permasalahan tentang kepercayaan diri.

## **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan uraian di atas, maka penulis merumuskan masalah yang dapat menjadi kajian penelitian ini adalah “Apakah Teknik Cinema Therapy dalam Konseling Kelompok Efektif

untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMA?”.

#### **D. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah “Untuk Mengetahui Efektivitas Teknik Cinema Therapy dalam Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMA.”

#### **E. Variabel Penelitian**

1. Variabel Terikat adalah variabel yang tergantung pada variabel lainnya. Variabel terikat pada penelitian ini adalah kepercayaan diri.
2. Variabel Bebas adalah variabel yang tidak tergantung pada variabel lainnya. Variabel bebas pada penelitian ini adalah Cinema Therapy.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka penelitian ini mempunyai kegunaan dan manfaat. Adapun manfaat atau kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Penulis, menambah pengetahuan tentang gambaran langsung lapangan sebagai guru Bimbingan dan Konseling di sekolah. Sebagai persiapan penulis untuk jadi guru BK yang profesional. Selain itu jika ditinjau dari segi praktis dan khususnya adalah sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Manfaat Konselor, sebagai bahan rujukan dan masukan serta saran dalam membangun

kepercayaan diri peserta didik dalam lingkungan sekolah antara guru dengan guru, guru dengan peserta didik, maupun peserta didik dengan peserta didik, melalui layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik Cinema Therapy sehingga dapat meningkatkan pelayanan dalam membangun kepercayaan diri peserta didik, serta lebih memperhatikan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dalam mengaplikasikannya di kehidupan.

3. Manfaat Peserta Didik, memberikan informasi mengenai manfaat dan kegunaan layanan bimbingan kelompok serta memberi pengetahuan bahwa didalam bimbingan konseling terdapat layanan bimbingan konseling salah satunya menggunakan teknik Cinema Therapy. Selanjutnya memberikan masukan dan menambah pengetahuan kepada peserta didik mengenai bagaimana menumbuhkan dan meningkatkan rasa percaya diri dengan menggunakan teknik Cinema Therapy.

