

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia pada hakikatnya adalah makhluk sosial yang hidup secara berkelompok dan tidak bisa hidup sendiri. Manusia membutuhkan orang lain untuk bertahan hidup dan berkembang. Manusia berinteraksi dengan lingkungan yang menjadi tempat untuk bergaul, baik pergaulan di rumah, sekolah dan masyarakat oleh karena itu manusia perlu memiliki kepercayaan diri yang menunjang penerimaan lingkungan terhadapnya. Percaya diri membuat manusia nyaman dengan lingkungannya. Percaya diri sangat penting untuk kehidupan seseorang kedepannya. Percaya diri adalah sikap penyesuaian diri dengan lingkungan akan kemampuan yang dimiliki. Percaya diri merupakan aspek yang sangat penting dalam diri individu agar dapat mengembangkan segala potensi dan bakat yang dimiliki oleh individu.

(Carthy & Jameson, 2016) menyatakan jika siswa yang memiliki percaya diri rendah, cenderung memasrahkan dirinya pada orang lain baik dalam tindakan maupun dalam berpendapat. Siswa yang memiliki percaya diri rendah akan memiliki sikap tidak memiliki percaya diri dalam bertindak, cenderung pasrah, tidak memiliki percaya diri dalam berpendapat, cenderung diam. Percaya diri yang dimiliki siswa salah satu aspek sikap yang juga perlu dikembangkan melalui pembelajaran. Dengan memiliki rasa percaya diri siswa dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya secara optimal. Siswa yang memiliki rasa percaya percaya diri dapat memiliki kemampuan untuk meningkatkan potensi yang dimilikinya dengan lebih berani, percaya dengan diri sendiri, tidak merasa takut dan malu, tidak akan sungkan ketika mengemukakan gagasan di depan kelas, di hadapan guru dan siswa lainnya. Kepercayaan diri salah satu aspek yang perlu dikembangkan melalui pembelajaran dengan sikap percaya diri siswa mampu percaya dan yakin akan kemampuan yang dimilikinya.

Menurut Kelola (2016) menyatakan bahwa masih banyak siswa yang kurang memiliki percaya diri ketika ingin

mengemukakan pendapatnya di depan kelas yang ditandai dengan munculnya rasa pesimis, takut dengan olok-olokan teman, merasa malu dan takut untuk melakukan sesuatu. Hal tersebut akan menghambat pengembangan potensi yang dimilikinya. Percaya diri merupakan suatu cerminan bagaimana seseorang berfikir tentang dirinya, seberapa penting seseorang menganggap diri sendiri, dan bagaimana persepsi seseorang terhadap diri sendiri bahwa seseorang memang berkemampuan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti pada PLP 1 bulan maret 2023 di SMA Hang Tuah 1 Surabaya bahwa banyak siswa yang memiliki masalah kurang percaya diri dimana siswa sering menarik diri dari lingkungan sosialnya, dan juga menghindari kontak mata dengan guru. Hal tersebut didukung hasil wawancara dengan guru BK di SMA Hang Tuah 1 Surabaya, yang menyatakan permasalahan kurang percaya diri terjadi pada siswa ditandai dengan sikap malu dan takut untuk bertanya kepada guru, sulit untuk berbicara saat presentasi di depan teman-teman kelas, siswa mengerjakan PR bersama teman kelasnya dikarenakan individu tidak percaya dengan hasil kerjanya sendiri dan lebih percaya kerja bersama, siswa lebih cenderung sendiri dan tidak mudah bergaul, jika guru tidak bertanya kepada siswa, maka sebaliknya siswa juga tidak bertanya, sehingga dapat menyebabkan kurangnya perkembangan diri pada siswa. Menurut pengamatan konselor siswa jarang berpendapat, ketika ditunjuk untuk mengemukakan pendapat siswa hanya diam saja tidak mau menjawab. Apalagi jika diminta untuk maju di depan kelas siswa tidak mau maju dan diam di tempat duduk. Hal tersebut diakibatkan siswa tidak yakin terhadap kemampuan yang dimiliki. Seperti merendahkan dirinya sendiri, mudah putus asa, pesimis dan takut. Permasalahan percaya diri yang rendah ditemukan di kelas X SMA Hang Tuah 1 Surabaya dan permasalahan tersebut dibantu oleh guru BK SMA Hang Tuah 1 Surabaya.

Fenomena yang terjadi pada siswa saat ini berdasarkan hasil wawancara dengan kelas X SMA Hang Tuah 1 Surabaya yang memiliki sikap kurang percaya diri, tidak berani menyatakan pendapat, tidak berani bertanya bila tidak memahami pelajaran, ragu-ragu ketika berbicara di depan kelas dan diam saat

guru menunjuk untuk maju ke depan kelas. Berdasarkan deskripsi diatas dapat disimpulkan kondisi percaya diri kelas X SMA Hang Tuah 1 Surabaya cenderung rendah. Banyaknya permasalahan rendahnya percaya diri juga terjadi di kelas VIII-B SMP N 1 Semen. salah satunya penelitian yang dilakukan oleh (Setiyani, 2016) memperoleh hasil bahwa percaya diri siswa yang diberikan bimbingan kelompok 53% masuk pada kategori sedang, sedangkan 47% lainnya masuk pada kategori tinggi.

Fenomena yang terjadi di SMA Hang Tuah 1 Surabaya ini didukung oleh Penelitian yang di lakukan (Tohir, 2016) berdasarkan alat pengumpul data berupa angket untuk mengungkap tingkat percaya diri siswa menunjukkan responden yang memiliki percaya diri rendah sebanyak 11 siswa (17,46%), yang memiliki kepercayaan diri sedang sebanyak 44 siswa (69,84%), dan yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi ada 8 siswa (12,70%). Siswa dengan tingkat percaya diri rendah tersebut menunjukkan sikap kurang yakin dalam mengutarakan pendapatnya saat diskusi dan kurang aktif bertanya ketika berada didalam kelas yang mengakibatkan munculnya perasaan tidak yakin dengan kemampuan yang ia miliki.

Penelitian yang dilakukan (Silvia et al., 2022) terjadi peningkatan kepercayaan diri Siswa yang pada saat pre-test memiliki rata-rata 91,88 setelah diberikan perlakuan skor rata-rata menjadi 120,9. Berdasarkan hal tersebut, terjadi peningkatan kepercayaan diri siswa sebesar 31,88%. setelah diberi konseling kelompok. Selain itu penelitian lain yang dilakukan oleh (Sari, 2023) dengan pendekatan konseling behavioral dalam layanan konseling kelompok teknik positive reinforcement dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa dengan mengubah perilaku maladaptif menjadi adaptif. Hal ini ditunjukkan dari hasil uji-t diperoleh bahwa ada perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dengan skor *posttest* tentang percaya diri. Hasil dari t hitung = -18,602 sig 0,000 < 0,0. Penelitian yang sama dilakukan oleh (Ariyanti et al., 2022) Efektivitas Konseling Kelompok Melalui Teknik Play Therapy Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Pengujian hipotesis penelitian ini menggunakan analisis statistic parametik dengan paired sample t-test dengan bantuan SPSS Versi 25.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa

nilai signifikansi (2-tailed) adalah $0,000 < \alpha (0,05)$ Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa H_0 di tolak dan H_a diterima. Artinya adanya peningkatan rata-rata kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan tindakan, dengan demikian hipotesis penelitian dapat diterima yaitu konseling kelompok melalui teknik play therapy efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Kenyataan dilapangan diketahui bahwa masih terdapat banyak siswa yang kurang memiliki rasa percaya diri dalam pembelajaran. Siswa yang memiliki kepercayaan diri yang baik maka siswa juga dapat hasil yang baik (Agustyaningrum & Suryantini, 2016) Siswa yang tidak memiliki rasa percaya diri yang baik maka akan mengakibatkan siswa tidak berkembang, tidak bersemangat, pasif dalam kegiatan pembelajaran seperti malu untuk bertanya, sehingga rendahnya kepercayaan diri siswa tersebut dapat mengakibatkan siswa tidak memahami materi yang disampaikan. Salah satu dampak lainnya ketika siswa memiliki kepercayaan diri yang rendah yaitu siswa dapat melakukan kecurangan seperti menyalin jawaban teman, hal itu dikarenakan siswa tidak percaya akan jawaban yang dikerjakannya sehingga siswa memilih untuk melihat dan menyalin jawaban. Oleh karena itu rasa percaya diri merupakan salah satu aspek yang penting untuk dimiliki oleh siswa.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri siswa Thursan Hakim (Tanjung & Amelia, 2017) mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, faktor internal yaitu: bentuk fisik, bentuk wajah, status ekonomi, pendidikan dan kemampuan, penyesuaian diri, kebiasaan gugup dan gagap, dan keluarga. Faktor eksternal yang mempengaruhi kepercayaan diri individu yaitu konsep diri, harga diri, pengalaman, dan pendidikan. Dari banyak faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri dan salah satunya adalah konsep diri, yang mana konsep diri adalah terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok. Faktor menyebabkan ketidakpercayaan diri siswa jika dibiarkan akan menghambat keberhasilan dalam belajar, dan menimbulkan permasalahan yang lain yang terjadi dalam dirinya, sehingga pada akhirnya mengganggu konsentrasi siswa dalam proses

pembelajaran yang berdampak pada hasil belajar siswa yang tidak optimal sesuai dengan kemampuan yang dimiliki siswa.

Teknik konseling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan Teknik *Self-Management*. Menurut Komalasari (Purnomosari, 2018) menjelaskan bahwa self-sanagement merupakan strategi untuk merubah tingkah laku/kebiasaan dengan pengaturan dan pengamatan yang dilakukan oleh konseli itu sendiri dalam bentuk latihan pegamatan diri, pengendalian rangsangan serta pemberian penghargaan pada diri sendiri. *Self-Management* bertujuan agar siswa yang memiliki percaya diri rendah dapat meningkatkan kemampuan untuk lebih disiplin dalam belajarnya dalam cara mengubah perilaku siswa yang dipengaruhi oleh pikiran, perasaan, dan tindakan yang dilakukan di sekolah maupun di luar sekolah. Menurut Cormier dan Cormier (Gheta Ayu Rahmawati, 2019) *self-management* merupakan suatu proses terapi dimana konseli mengarahkan perubahan perilaku mereka sendiri dengan beberapa strategi penyembuhan secara kombinasi. Dimana dengan penggunaan teknik *Self-Management* disamping dapat mencapai perubahan perilaku siswa yang diinginkan juga dapat mengembangkan kemampuan pengelolaan diri siswa. Menurut Skinner (dalam Rahmawati, 2019) *Self-Management* melibatkan adanya perilaku pengendali dan perilaku yang terkendali.

Salah satu layanan yang digunakan untuk membantu siswa dalam meningkatkan percaya diri adalah layanan konseling kelompok. Peneliti ini menggunakan layanan konseling kelompok. Menurut (Permatasari, 2020) untuk membantu siswa mengatasi rasa percaya diri yang rendah, digunakanlah teknik layanan konseling kelompok. Layanan konseling kelompok adalah layanan konseling perorang yang dilakukan dalam kelompok, dan siswa yang menerapkan layanan ini akan mendapatkan interaksi berupa jawaban serta pengalaman dari anggota kelompok yang lain agar dapat mengarahkan dirinya menjadi lebih aktif dalam interaksi. Menurut Priyatana (2019) Melalui konseling kelompok, konseli mendapat berupa umpan balik dan pengalaman dari anggota tim lain untuk mengatasi masalah yang mereka hadapi yang awalnya takut untuk angkat bicara. dan menerima Dalam konseling kelompok perlu

diciptakan perasaan peduli, penerimaan dan persetujuan perasaan untuk membentuk konsep diri yang positif. Konseling kelompok mempunyai fungsi dasar, yaitu fungsi paliatif (penyembuhan), dimana konseli atau siswa mendapat kesempatan untuk berdiskusi dan memecahkan masalahnya melalui dinamika kelompok dalam suasana kelompok, oleh karena itu teknik konseling kelompok dapat menumbuhkan rasa percaya diri siswa.

Konseling kelompok telah terbukti sangat efektif dalam menyelesaikan masalah, dinamika kelompok yang telah di atur saat proses berjalan membuat semua anggota berperan secara sangat baik dalam kelompok sarana dalam berinteraksi dan membangun hubungan baik sehingga anggota dengan mudah melakukan adaptasi diri setiap anggota kelompok secara baik (Azhari, 2020)

Berdasarkan masalah di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Efektivitas Strategi *Self-Management* dalam Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Pada Siswa kelas X SMA Hang Tuah 1 Surabaya”

B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah.

Penelitian ini di lakukan pada siswa kelas X SMA Hang Tuah 1 Surabaya, variabel dalam penelitian ini adalah percaya diri siswa dapat di tingkatkan dengan penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*, mencakup aspek percaya diri yang terdiri dari , yakin dengan kemampuan diri, memiliki rasa positif pada diri sendiri, berani mengungkapkan pendapat dan berani bertanggung jawab. waktu penelitian dilakukan pada semester ganjil 2023/2024.

Agar peneliti tetap fokus pada masalah yang akan diteliti serta memudahkan peneliti maka perlu adanya batasan masalah. Peneliti membatasi permasalahan yang diteliti mengenai yakin dengan kemampuan diri, memiliki rasa positif, berani mengungkapkan pendapat, berani bertanggung jawab yang terdiri dari 6 siswa dengan menggunakan strategi *self-management* dalam konseling kelompok.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka rumusan masalah penelitian ini adalah: “Apakah strategi *self-management* dalam konseling kelompok efektif untuk meningkatkan percaya diri pada siswa kelas X SMA Hang Tuah 1 Surabaya?”

D. Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui keefektifan strategi *self-management* dalam konseling kelompok untuk meningkatkan percaya diri pada siswa kelas X SMA SMA Hang Tuah 1 Surabaya.

E. Variabel Penelitian

Pada penelitian ini, penulis mengelompokan variabel penelitian menjadi dua yaitu:

1. Variabel Penelitian

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas (*Independen*) dan variabel terikat (*Dependen*). Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat, variabel bebas dalam penelitian ini yaitu layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Sedangkan variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas, variabel terikat pada penelitian ini yaitu percaya diri pada siswa.

2. Defenisi Operasional Variabel

a. Percaya diri adalah sebuah keyakinan akan kemampuan diri individu untuk mencapai segala sesuatu atau tujuan yang diinginkan serta memiliki sikap optimis dan bertanggung jawab akan segala sesuatu yang sudah dia jalani yang meliputi aspek: yakin dengan kemampuan diri, memiliki rasa positif pada diri sendiri, berani mengungkapkan pendapat dan berani bertanggung jawab.(Triningtyas, 2016)

- b. Konseling kelompok dengan teknik *self-management* adalah suatu layanan konseling yang dilaksanakan secara dinamis kelompok yang bertujuan untuk membantu siswa dalam menyelesaikan masalah dengan memberikan bantuan kepada siswa dalam mengarahkan, merencanakan, mengelola dan mengendalikan diri mereka dalam melakukan kegiatan.

F. Manfaat Penelitian

Dengan melakukan penelitian ini diharapkan dapat memperoleh berbagai manfaat.

1. Secara Teoritis

Manfaat dari penelitian ini adalah untuk menambah pengetahuan dan wawasan dalam meningkatkan percaya diri dengan layanan konseling kelompok menggunakan dengan teknik *self-management*.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi guru BK, bagi peneliti, dan bagi siswa yang diuraikan sebagai berikut:

a. Bagi Guru BK

Hasil penelitian ini akan memberikan referensi serta wawasan mengenai efektivitas *strategi self-management* dalam konseling kelompok untuk meningkatkan percaya diri pada siswa SMA.

b. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada peneliti berupa pengalaman mengenai efektivitas *strategi self-management* dalam konseling kelompok untuk meningkatkan percaya diri siswa.

c. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi siswa. Siswa dapat belajar agar dapat mengatasi permasalahannya, agar dapat meningkatkan percaya diri serta siswa dapat lebih berani untuk menghadapi sebuah tantangan hidupnya.