

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Proses perkembangan remaja sangat dipengaruhi oleh tingkat kepercayaan diri yang dimilikinya karena dengan keyakinan pada kemampuan diri remaja dapat mengatasi rintangan dan menghadapi tantangan hidup dengan lebih percaya diri dan optimis. Sejalan dengan penelitian Novita, (2021) mengungkapkan bahwa kepercayaan diri merupakan sikap optimis seseorang dalam hambatan dalam kehidupan.

Tidak semua siswa merasa percaya diri dengan kemampuannya. Menurut Pratami, Nuryani, dan Lindasari, (2023) menyatakan ciri-ciri seseorang dengan kepercayaan diri yang rendah meliputi mudah merasa cemas ketika memiliki masalah, merasa gugup, sering bergantung pada orang lain, cenderung menolak pujian dari orang sekitar, mudah menilai negative dari segala hal, sulit meredakan ketegangan dan pesimis. Hal ini dapat menghambat perkembangan diri, baik secara akademik maupun sosial.

Proses pembelajaran yang efektif tidak hanya tergantung pada cara pendidik menyampaikan materi tetapi juga pada keterlibatan siswa dengan percaya diri berani merespon pembelajaran di kelas. Menurut Rambe, Lubis, Elisari, (2021) kepercayaan diri seseorang berkembang melalui proses interaksi yang positif dan sehat dengan lingkungan sosial di sekitarnya yang senantiasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan saling memengaruhi dalam jangka waktu yang berkelanjutan.

Ditemukan beberapa hasil penelitian yang terjadi berbagai masalah terkait rendahnya kepercayaan diri siswa dalam merespon seperti, di SMPN 1 Grugugan. Menurut Afifah (dalam Suryaningsih dan Dewi, 2024) menunjukkan bahwa kepercayaan diri rendah 46,9%, kepercayaan diri sedang 33,6%, dan kepercayaan diri tinggi 19,5%. Hal ini berkaitan dengan penelitian yang dilakukan Fithriyana (2019) di SMAN 2 Bangkinag Kota sebesar 54,8% rendahnya kepercayaan diri pada responden siswa perempuan. Berdasarkan hasil presentase di atas, rendahnya indeks kepercayaan diri ini berkaitan dengan pola pikir negatif seseorang terhadap kemampuan dan potensi yang ada pada dirinya yang akan membuat mereka merasa tidak percaya diri dalam merespon situasi pembelajaran dan akan sering membandingkan dirinya dengan orang lain.

Merujuk pada hasil kajian terdahulu, peneliti menemukan kondisi yang serupa di SMA Ignatius Slamet Riyadi Cijantung. Dalam pengamatan yang dilakukan oleh peneliti pada September 2024 menunjukkan masih terdapat banyak siswa di kelas X A yang menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang rendah, di saat peneliti mengajar di kelas ketika jam pelajaran di mulai terlihat dari 32 siswa, hanya sekitar 5-7 siswa yang aktif menjawab pertanyaan. Sebagian besar dari siswa tampak enggan menjawab, meskipun siswa tersebut mengetahui jawabannya. Beberapa siswa kelas X tersebut juga sering sekali menunjukkan ketidaknyamanan saat berintraksi dengan teman-temannya dan cenderung menghindari kegiatan yang melibatkan perhatian publik, merasa malu saat presentasi dan juga tidak berani untuk mengungkapkan pendapat serta terlihat pula dalam diskusi kelompok siswa yang kurang percaya diri cenderung membiarkan temannya yang lebih dominan memimpin dan hanya mengikuti tanpa memberikan kontribusi yang berarti, akibatnya siswa menjadi terhambat dalam kegiatan belajar di sekolah.

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa kelas XA SMA Ignatius Slamet Riyadi, mengungkapkan penyebab siswa kurang percaya diri dalam merespon adalah akibat dari pengalaman buruk atau kegagalan yang terjadi di masa lalu. Adapun pengalaman buruk yang pernah terjadi antara lain pernah diledek ketika sedang presentasi di kelas. Hal tersebut membuat siswa meragukan kemampuannya sendiri yang menyebabkan siswa berfikir tidak bisa melakukan sesuatu dengan baik. Selain itu, disebutkan dalam wawancara yang dilakukan oleh peneliti mengungkapkan beberapa dari siswa tersebut merasa kurang mendapat dukungan emosional yang baik dan justru siswa merasakan perbandingan dengan saudara kandungnya di rumah yang dilakukan oleh orang tua. Hal ini juga yang membuat siswa merasa kurang percaya diri dan sering kali merasa takut akan penilaian negatif dari orang lain ketakutan ini yang dapat menghambat interaksi atau tampil di depan umum seperti presentasi, diskusi dalam kelas bahkan kegiatan sosial lainnya di sekolah. Pada saat wawancara, siswa juga menunjukan tanda-tanda seperti menunduk, menghindari kontak mata, serta tampak gelisah saat memberikan jawaban. Siswa dengan tingkat kepercayaan diri yang rendah dalam merespon biasanya enggan terlibat aktif dalam diskusi, cenderung pasif, dan mengalami kesulitan dalam menyampaikan ide atau pendapat secara lisan maupun tulisan.

Meskipun siswa mempunyai potensi yang unik dan dapat berkembang namun ada beberapa faktor-faktor yang memengaruhi siswa tersebut, seperti kurangnya dukungan emosional, pengalaman negatif, serta kurangnya bimbingan yang menghambat untuk menumbuhkan rasa percaya diri dan mengembangkan potensi siswa sepenuhnya. Menurut Tanjung dan Amalia (dalam Marlina, Fatimah & Siddik, 2022) menjelaskan bahwa tingkat kepercayaan diri seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti lingkungan keluarga, kondisi ekonomi, penampilan fisik, serta kemampuan dalam beradaptasi. Selain itu, kebiasaan gugup juga dapat menjadi penghalang bagi seseorang dalam mengembangkan kepercayaan diri dan potensinya.

Kepercayaan diri dalam dunia pendidikan merujuk pada sikap yakin seseorang terhadap kompetensi dan kekuatan diri dalam memahami, menguasai, dan merespon materi pelajaran serta tugas-tugas akademik yang diberikan. Tingkat kepercayaan diri yang baik memungkinkan siswa untuk lebih mandiri dalam belajar dan berpartisipasi aktif di kelas. Sebaliknya, menurut Carthy & Jameson (dalam Riska, 2021) siswa yang kurang percaya diri biasanya lebih bergantung pada bantuan orang lain dalam membuat keputusan dan menyatakan pendapat.

Menurut Prayitno (dalam Pohan, 2016) kegiatan merespon dalam konteks pembelajaran mencakup tiga bentuk aktivitas utama, yaitu mengajukan pertanyaan, menjawab pertanyaan dan mengemukakan pendapat. Ketiga bentuk respon ini membutuhkan kepercayaan diri agar individu mampu berpartisipasi secara aktif dalam proses belajar. Namun, individu yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah biasanya akan merasa ragu, cemas, bahkan takut untuk mengalami kegagalan, baik berinteraksi dengan orang lain, memberikan tanggapan, mengambil keputusan maupun ketika harus menghadapi tantangan. Menurut Novita (2021) Minimnya rasa percaya diri dapat menjadi hambatan bagi siswa dalam proses pembelajaran.

Rendahnya kepercayaan diri siswa dalam memberikan respon dapat membawa dampak negatif terhadap perkembangan akademik maupun sosial siswa. Menurut Yahriningsih dkk, (2024) mengemukakan bahwa konsekuensi/dampak negatif dari kurangnya kepercayaan diri dapat dilihat dari dua hal, yaitu dampak akademik dan non-akademik. Dari dampak akademik, rendahnya kepercayaan diri dapat menyebabkan menurunnya motivasi untuk berprestasi serta penurunan performa belajar. Sementara itu, dari dampak non-akademik, siswa cenderung mengalami peningkatan kecemasan, terutama dalam berkomunikasi secara interpersonal maupun saat berbicara di depan umum.

Tingkat kepercayaan diri siswa berpengaruh besar terhadap pencapaian dalam kegiatan pembelajaran. Agar pembelajaran berjalan efektif, siswa perlu memiliki keyakinan diri yang cukup untuk memberikan respon yang tepat terhadap materi maupun pertanyaan yang diberikan. Menurut Khairiyah (dalam Salsabila, Fajrie & Ermawati, 2023) respon adalah bentuk perilaku yang muncul sebagai reaksi terhadap rangsangan dari lingkungan sekitar. Apabila siswa tidak mampu memberikan respon yang baik karena kurangnya kepercayaan diri, maka proses pembelajaran dapat mengalami hambatan. Minimnya respon siswa akan berpengaruh terhadap hasil belajar yang kurang maksimal atau optimal.

Menurut Yendi, Ardi & Ifdil (Parengkungan & Sundah, 2023) menjelaskan bahwa kepercayaan diri yang kuat memungkinkan seseorang untuk lebih menghargai diri serta berani membuat keputusan sendiri setelah mempertimbangkan berbagai kemungkinan. Apabila pola pikir negatif meningkat secara berlebihan, hal ini bisa menghambat siswa dalam perkembangannya bahkan menyebabkan ketidaknyamanan yang mengganggu aktivitas kehidupan sehari-hari mereka, selain itu kecemasan yang parah dapat membuat individu menghindari situasi sosial yang sebenarnya bisa membantu mereka untuk beradaptasi dan berkembang. Kepercayaan diri berhubungan dengan sejauh mana seseorang menyakini kemampuan yang ia miliki untuk bertindak atau menampilkan keterampilannya. Ketika seseorang meragukan kemampuannya sendiri, ia cenderung diliputi keraguan dan kurang yakin saat menghadapi berbagai tantangan.

Dalam menghadapi permasalahan rendahnya rasa percaya diri siswa dalam merespon, model pendekatan yang relevan untuk diterapkan ialah *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Pendekatan ini berperan dalam membantu siswa mengatasi pola pikir negatif yang menjadi dasar munculnya kecemasan saat memberikan tanggapan atau pendapat. Dengan REBT, siswa dilatih untuk membentuk pandangan yang lebih positif terhadap diri sendiri, sehingga mampu menumbuhkan rasa yakin saat merespon dalam situasi belajar maupun komunikasi sosial. Selvia dan Siregar (2023) menyatakan bahwa REBT bertujuan untuk mengelola emosi negatif seperti rasa cemas, takut, dan keraguan terhadap kemampuan diri sendiri. Melalui penerapan pendekatan ini, siswa dapat belajar mengelola kecemasan dengan baik dan menunjukkan kepercayaan diri yang lebih tinggi dalam merespon berbagai situasi secara terbuka dan percaya diri.

Selain itu, dalam konteks dunia pendidikan yang semakin kompleks dan penuh tekanan, kepercayaan diri menjadi salah satu modal penting yang harus dimiliki oleh setiap siswa untuk dapat bertahan dan berkembang secara optimal. Tekanan akademik, tuntutan sosial, serta ekspektasi dari lingkungan sekitar dapat menjadi pemicu utama timbulnya pola pikir negatif yang berujung pada rendahnya rasa percaya diri. Oleh karena itu melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT, siswa tidak hanya dibantu untuk mengenali dan mengatasi pikiran irasionalnya, tetapi juga mendapatkan dukungan sosial dari sesama anggota kelompok yang memiliki pengalaman serupa. Dinamika kelompok ini dapat menciptakan rasa kebersamaan, meningkatkan empati, dan memperkuat motivasi individu dalam proses perubahan.

Menurut Prayitno dan Erman (dalam Rahmawati, 2022) konseling dipandang sebagai salah satu bentuk layanan utama yang efektif dalam membantu menyelesaikan permasalahan klien, karena dilaksanakan melalui proses yang terstruktur, terarah, dan terkendali. REBT menekankan pada permasalahan perilaku yang muncul akibat pikiran irasional individu. Oleh karena itu, fokus utama dalam pendekatan ini untuk mengubah pola pikir negatif. Dalam konteks siswa yang mengalami rendahnya kepercayaan diri dalam merespon, diperlukan upaya yang tepat untuk membangun kembali keyakinan diri mereka. Penerapan REBT dapat menjadi strategi yang relevan untuk membantuk siswa berupaya mengubah pola pikir negatif dan membangun kepercayaan diri dalam menghadapi situasi baik dalam pembelajaran maupun interaksi sosial.

Menurut Corey (dalam Nadila, Taufik & Syarif, 2021) REBT terdiri dari tiga tahapan, yaitu: (1) membantu klien menyadari bahwa perilaku negatif menyebabkan ketidaknyamanan secara psikologis, (2) menyadarkan klien bahwa perilaku negatif tersebut berasal dari pikiran irasional dan (3) mengajak klien untuk menantang keyakinan irasional dengan menunjukkan bahwa keyakinan tersebut tidak didukung oleh logika yang rasional. Secara keseluruhan tahapan-tahapan REBT yang dijelaskan oleh Corey adalah proses yang sistematis untuk membantu klien menyadari dampak dari perilaku negatif dengan mengidentifikasi pikiran irasional yang mendasarinya dan akhirnya mengganti pikiran tersebut dengan keyakinan yang lebih rasional dan logis. Hal ini bertujuan untuk memperbaiki kesejahteraan emosional dan mengurangi penderitaan psikologis klien.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti melihat bahwa penting menyelesaikan permasalahan kepercayaan diri siswa sehingga peneliti hendak melakukan penelitian dengan judul “Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan REBT Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa.” Hal ini disebabkan oleh kenyataan bahwa pemicu utama dari kurangnya rasa percaya diri tersebut yakni pola pikir negatif yang berasal dari dalam diri siswa itu sendiri, yaitu perasaan yang selalu tidak mampu atau merasa kurang. Penelitian ini akan berfokus pada bagaimana penerapan REBT dalam layanan konseling yang akan dapat berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri siswa dalam merespon. Dengan tujuan untuk mengevaluasi seberapa efektif teknik REBT dalam membantu mengatasi rasa kurang percaya diri mereka. Dengan memahami cara-cara teknik REBT dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa, serta diharapkan penelitian ini memberikan wawasan berharga yang dapat meningkatkan metode konseling yang diterapkan di sekolah-sekolah untuk membantu siswa dalam mengembangkan kepercayaan diri mereka secara lebih efektif.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang permasalahan, peneliti dapat mengidentifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Ada beberapa siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah.
2. Sejumlah siswa cenderung berpikir negatif tentang diri masing-masing.
3. Beberapa siswa enggan mencoba hal-hal baru karna merasa tidak percaya diri dalam merespon situasi.

1.3 Batasan Masalah

Dari identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, perlu dilakukan pembatasan masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini. Agar penelitian dapat dilaksanakan dengan optimal, terstruktur dan efisien. Fokus dalam penelitian ini akan melibatkan siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah dalam merespon dengan mengidentifikasi efektifitas layanan konseling menggunakan pendekatan REBT pada siswa kelas X di SMA Ignatius Slamet Riyadi Cijantung.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang yang diuraikan diatas, dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut: “Apakah pendekatan REBT efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam merespon siswa dalam merespon di kelas X SMA Slamet Riyadi Cijantung?”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kepercayaan diri siswa dalam merespon di kelas X SMA Slamet Riyadi Cijantung sebelum dan sesudah mendapatkan layanan konseling kelompok melalui pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) pada kelas eksperimen dan kontrol.
2. Untuk mengukur tingkat keefektifan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan REBT.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah :

1. Untuk siswa SMA Slamet Riyadi Cijantung, membantu siswa untuk memahami apa yang mempengaruhi rasa tidak percaya diri, mengidentifikasi pengaruhnya terhadap prestasi akademik dan dapat meningkatkan keterampilan sosial serta kesejahteraan emosional siswa sehingga siswa memiliki rasa percaya diri yang baik.
2. Bagi guru BK, hasil penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman guru dalam memberikan bimbingan kepada siswa termasuk teknik atau pendekatan yang efektif dalam mendukung perkembangan rasa percaya diri siswa. Peningkatan kepercayaan diri pada siswa akan menciptakan strategi pembelajaran yang lebih efektif, yang pada akhirnya meningkatkan pengalaman belajar dan peningkatan akademis pada siswa.
3. Bagi orangtua, penelitian ini dapat menjadi sumber pengetahuan dan acuan dalam memantau perkembangan pendidikan dan perilaku siswa serta orangtua dapat lebih efektif dalam membimbing dan mendukung peningkatan rasa percaya diri yang berdampak positif pada perkembangan kepercayaan diri dan hasil belajar siswa.