

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Era digital saat ini yang semakin berkembang tentunya menuntut mahasiswa untuk ikut berkembang dalam menjalani kehidupannya. Tantangan yang dihadapi mahasiswa berkaitan dengan perkembangan teknologi yang pesat dan tidak terkontrol, gangguan terhadap konsentrasi, serta tekanan sosial dari lingkungan sekitar. Tantangan-tantangan di era digital ini membuat mahasiswa merasa cemas, stres, dan cenderung menutup diri dari lingkungan luar. (Aditya S & Permatasari, 2021) menyatakan bahwa sebagai individu, seseorang harus memiliki dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya agar mampu membuka diri dan meningkatkan kepercayaan diri

Kepercayaan diri berasal dari istilah *self-confidence* dalam bahasa Inggris, yang merujuk pada keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimilikinya serta cara ia menilai dan menghargai dirinya sendiri. Menurut Mc Clelland percaya diri merupakan kontrol dalam diri terhadap tantangan hidup. (Mulya & Lengkana, 2020). Percaya diri dapat dipahami sebagai keyakinan individu terhadap potensi dan kemampuan yang dimilikinya untuk mencapai tujuan hidup. Kepercayaan diri juga merupakan kondisi psikologis yang mendorong seseorang memiliki keyakinan dalam bertindak dan mengambil keputusan. Individu dengan tingkat kepercayaan diri rendah umumnya memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri dan kurang meyakini kemampuannya, sehingga cenderung menarik diri dari lingkungan sosial. Sejalan dengan hal tersebut, Asiyah et al. (2019) menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang ada dalam dirinya.

Kurangnya rasa kepercayaan diri dapat menghambat perkembangan potensi diri (Prihatin, M. L., & Caroline Wati, 2024). Dapat disimpulkan bahwa percaya diri merupakan kemampuan dalam diri seseorang yang telah mengenali dirinya sendiri. Manfaat percaya diri menurut (Syifa, 2021) antara lain adalah

mempermudah seseorang dalam mengelola dan mengontrol emosi, meningkatkan fokus atau konsentrasi dalam menjalankan aktivitas, memiliki semangat yang tinggi, menunjukkan usaha yang besar dalam mencapai tujuan, serta memiliki berbagai strategi untuk meraih apa yang diinginkan.

Ciri ciri individu yang memiliki kepercayaan diri menurut Lauster dalam (Syifa, 2021) meliputi keyakinan terhadap kemampuan diri, sikap yakin dalam bertindak, serta kesediaan untuk bertanggung jawab atas keputusan yang diambil. Individu yang percaya diri juga mampu menampilkan perilaku secara wajar dan realistis sesuai dengan situasi yang dihadapi. Sebaliknya, rendahnya kepercayaan diri dapat menjadi faktor penghambat bagi individu dalam mengembangkan potensi diri, karena individu cenderung diliputi oleh rasa takut akan kegagalan, keraguan dalam mengambil keputusan, serta kecenderungan untuk menghindari tantangan. Kondisi tersebut dapat berdampak pada terbatasnya kesempatan individu untuk berkembang secara optimal, baik dalam aspek akademik, sosial, maupun pribadi.

Rasa percaya diri yang rendah, jika tidak diatasi, dapat membuat individu merasa takut untuk memulai sesuatu yang baru karena adanya perasaan tidak mampu atau rendah diri. Berdasarkan penelitian terdahulu mengenai dampak ketidakpercayaan diri yang dilakukan oleh (Anjelita et al., 2023), dalam penelitiannya yang berjudul "Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Konformitas pada Mahasiswa Rantau Provinsi Riau", populasi penelitian ini adalah mahasiswa yang merantau di Provinsi Riau. Sampel penelitian tersebut terdiri dari 445 responden. Persentase mahasiswa yang masuk dalam kategori kepercayaan diri rendah, sedang, dan tinggi adalah sebagai berikut: 9% (41 responden), 75% (335 responden), dan 16% (69 responden). Dari hasil tersebut diketahui bahwa mahasiswa yang kurang percaya diri cenderung memiliki ketergantungan pada orang lain dalam menyelesaikan masalah. Namun demikian, tidak semua orang memiliki tingkat kepercayaan diri yang stabil. Oleh karena itu, peneliti melakukan riset lebih lanjut mengenai kepercayaan diri mahasiswa rantau di Universitas Kristen Indonesia.

Peneliti telah melaksanakan studi pendahuluan dengan menyebarkan angket kepada mahasiswa rantau program studi bimbingan dan konseling, Angkatan 23 dan 24. Sebanyak 26 mahasiswa mengisi kuisioner terkait kepercayaan diri. Dari hasil yang diperoleh sebagian mahasiswa memiliki masalah terkait kepercayaan diri karena, masalah terkait kemampuan sosial dan komunikasi yang kurang. Selain menyebarkan kuisioner peneliti juga melakukan wawancara secara langsung terkait masalah kepercayaan diri pada mahasiswa rantau. Wawancara dilakukan terhadap 10 mahasiswa, yang terdiri dari 5 laki-laki dan 5 perempuan. Dari hasil wawancara tersebut, diketahui bahwa 80% (8 orang) mahasiswa memiliki masalah terkait kepercayaan diri. Masalah ini muncul karena kurangnya kemampuan sosial dan komunikasi, yang disebabkan oleh kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru yang berbeda dalam hal bahasa, budaya, dan gaya hidup. Kondisi tersebut membuat mahasiswa rantau merasa kurang percaya diri. Ia juga berpikir bahwa ketika berbicara, teman-teman di sekitarnya akan menertawakannya karena perbedaan bahasa. Selain itu, mahasiswa rantau kerap memandang dirinya sebagai individu yang kurang mampu dibandingkan mahasiswa lain, merasa tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki, serta memiliki kekhawatiran berlebihan terhadap penilaian negatif dari lingkungan sekitarnya. Mahasiswa rantau juga cenderung berpikir bahwa pendapat yang disampaikan tidak cukup penting untuk didengar, sehingga memilih untuk diam dan menghindari keterlibatan aktif dalam diskusi. Pemikiran-pemikiran negatif tersebut menyebabkan mahasiswa rantau membatasi diri dalam berinteraksi, merasa kurang nyaman berada dalam situasi sosial tertentu, dan pada akhirnya memperkuat rendahnya kepercayaan diri yang dimiliki. Kurangnya rasa percaya diri ini juga berdampak pada proses pembelajaran di kampus, karena mahasiswa merasa takut untuk maju dan khawatir terhadap persepsi orang-orang di sekitar mereka.

Kurangnya kepercayaan diri dapat menghambat individu dalam proses pembelajaran dan berdampak pada rendahnya motivasi belajar. Kepercayaan diri yang terjaga dengan baik akan memicu munculnya motivasi belajar yang lebih besar dalam diri individu. Oleh karena itu, *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) merupakan pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri melalui

restrukturisasi kognitif. Pendekatan CBT dalam praktik konseling, metode ini diaplikasikan sebagai sarana untuk membimbing pola perilaku dan pola pikir individu menuju perubahan yang lebih baik. Melalui teknik ini, individu diajarkan untuk menilai apakah pikiran mereka realistis atau tidak, kemudian mengganti keyakinan yang tidak sesuai dengan keyakinan yang lebih positif dan membangun. Hal ini membantu individu dalam menghadapi situasi hidup dengan cara yang lebih adaptif serta meningkatkan rasa percaya diri mereka dalam mengatasi berbagai tantangan.

Oleh karena itu, peneliti ingin melihat dan menggali lebih dalam bagaimana konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa rantau.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, beberapa permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Mahasiswa rantau menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang relatif rendah. Hal tersebut diketahui berdasarkan hasil kegiatan pra-penelitian yang dilakukan oleh peneliti terhadap mahasiswa rantau
2. Mahasiswa yang kurang percaya diri disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya adalah kurangnya kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru yang memiliki perbedaan budaya.
3. Rendahnya kepercayaan diri yang dimiliki membuat mahasiswa takut untuk beradaptasi dan mencoba hal-hal baru.

1.3 Batasan Masalah

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat efektivitas pelaksanaan layanan konseling kelompok yang menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa yang merantau. Fokus kajian dalam penelitian ini adalah untuk melihat sejauh mana penerapan

konseling kelompok dengan pendekatan CBT dapat membantu mahasiswa rantau dalam mengembangkan dan meningkatkan rasa percaya diri mereka.

1.4 Rumusan Masalah

Mengetahui bagaimana efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa rantau, sehingga kepercayaan diri mereka dapat muncul dan tidak menghambat kegiatan akademik maupun nonakademik selama menjalani kehidupan sebagai mahasiswa rantau.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk membantu mahasiswa rantau dalam meningkatkan kepercayaan dirinya melalui konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT).

1.6 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi secara teoretis berupa bukti empiris terkait penerapan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam membantu mengatasi permasalahan kepercayaan diri yang dialami oleh mahasiswa rantau.

2. Mahasiswa Rantau

- a. Penelitian ini dapat membantu memberikan solusi untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa, sehingga mereka bisa beradaptasi dengan lebih baik di lingkungan yang baru.
- b. Melalui pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), mahasiswa rantau memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai keterkaitan antara pikiran, perasaan, dan perilaku yang berpengaruh terhadap kepercayaan diri.

- c. Mahasiswa dibimbing untuk mengenali pola pikir negatif yang bersifat tidak rasional serta diarahkan untuk mengubahnya menjadi pola pikir yang lebih positif dan realistis. Selain itu, interaksi dalam kelompok memberikan pengalaman dukungan sosial yang membuat mahasiswa merasa dihargai dan diterima, sehingga meningkatkan keberanian dalam mengungkapkan pendapat serta keterlibatan aktif dalam aktivitas akademik dan sosial.

