

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa peralihan dalam setiap aspek diri baik secara fisik maupun mental. Perubahan fisik akan terlihat dengan setiap bertambahnya usia begitu pula perubahan mental yang terus berkembang disesuaikan dengan pembelajaran yang telah dilakukan saat dimasa terdahulu, sekarang, hingga masa nanti. Seorang remaja merupakan calon pemimpin dimasa depan, dengan begitu diperlukan perkembangan karakter yang dapat menunjang kepesatan perkembangan yang ada disekitar dengan tidak melupakan nilai nilai moral yang harus dipegang teguh sebagai upaya penyelarasan antara karakter yang dibutuhkan dengan kearifan local yang ada. Karakter yang dimaksud harus bisa tercermin dalam kehidupan sehari hari dan meliputi hal-hal yang dapat membangun potensi diri pada setiap remaja. Tidak hanya pada diri akan terjadi perubahan bahkan dunia juga berkembang dengan pesat. Misalnya pada perkembangan teknologi saat ini yang disebut era revolusi industri 4.0 yang akhirnya memberikan tantangan kepada setiap aspek kehidupan yang ada dimasyarakat. Menurut Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Muhadjir (Saputro, 2018) untuk siap dengan adanya revolusi 4.0 harus memiliki beberapa kemampuan, diantaranya adalah kecakapan dalam berkomunikasi, mampu berpikir kritis, inovatif, mampu bekerja sama dan yang terakhir adalah kepercayaan diri.

Kepercayaan diri tidak hanya ditujukan pada individu pada kurun usia waktu tertentu, namun kepercayaan ini harus ada sejak anak usia dini hingga dewasa. Hal tersebut diperlukan untuk membentuk kepribadian seseorang dalam menghadapi lingkungan sosialnya. Individu dengan kepercayaan diri yang baik akan berani melakukan komunikasi yang baik dan mampu menyesuaikan diri dalam setiap situasi yang dihadapi. Serta menghadapi semua tantangan yang ada. Kepercayaan diri merupakan hal yang sangat penting yang harus dimiliki oleh setiap individu karena kepercayaan diri menjadi modal utama dalam menjalani kehidupan. Kepercayaan diri adalah sifat pribadi seseorang yang di dalamnya terdapat keyakinan terhadap

kemampuan diri, serta mampu mengembangkan dan mengolah dirinya dalam situasi apapun. Individu yang memiliki kepercayaan diri akan memiliki penghargaan yang tinggi, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka tetap berfikir positif serta dapat menerimanya dan bangkit lagi. Kepercayaan diri juga dapat menjadi stimulus untuk mendorong individu untuk mampu bertindak secara tepat. Sebaliknya individu yang memiliki kepercayaan diri rendah akan selalu menganggap bahwa dirinya tidak mempunyai kemampuan, merasa dirinya tidak berharga serta merasa kesulitan dalam menjalani tugas perkembangannya (Prosiding Seminar Nasional 2019 Pengembangan Karakter Dalam Menghadapi Era Revolusi Industri 4.0 Surabaya, 21 September 2019)

Kepercayaan diri setiap individu terbentuk dan berkembang sebagai hasil belajar/pembelajaran dan interaksi dengan orang lain. Perkembangan ini tidak berjalan sama antara individu yang satu dengan lainnya. Beberapa individu mengalami perkembangan normal dan membentuk kepercayaan diri tinggi, beberapa individu lain mengalami hambatan dan membentuk kepercayaan diri rendah. Peserta didik dengan kepercayaan tinggi akan lebih mudah meraih keberhasilan, baik keberhasilan akademik, sosial, maupun karir. Secara sosial mereka akan lebih mudah untuk berkomunikasi dengan orang lain, mencari teman dan berteman, dan berorganisasi baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Hal ini sejalan dengan Surya (Muhammad Riswan Rais, 2022) yang menyatakan bahwa “kepercayaan diri ini menjadi bagian penting dari perkembangan kepribadian seseorang, sebagai penentu atau penggerak bagaimana seseorang bersikap dan bertindak laku”.

Rini, J (Nurkia Sitti & Sulkifly, 2020) mengemukakan bahwa “kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya”. Sejalan dengan pernyataan tersebut “Kepercayaan diri artinya sebuah evaluasi terhadap dirinya secara positif mengenai kompetensi atau kemampuan yang dimiliki buat menghadapi banyak sekali hambatan, tantangan atau situasi buat membendung banyak sekali dampak jelek atau negative menurut syarat ketidakpastian

supaya dirinya bisa meraih kesuksesan dan keberhasilan dan tidak bergantung pada pihak-pihak lain” (Sabarrudin et al., 2022).

Hal ini bukan berarti bahwa individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri, alias “sakti”. Kepercayaan diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut dimana individu merasa yakin memiliki kompetensi, mampu dan percaya bahwa dia bisa karena didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi serta harapan yang realistik terhadap diri sendiri.

Kepercayaan diri adalah kunci segala keberhasilan. Individu yang kurang kepercayaan diri cenderung kurang berhasil, sebab mereka kurang berani untuk bertindak dan bahkan menarik diri. Demikian pula individu yang kurang memiliki kepercayaan diri cenderung memiliki konsep negatif. Ciri-ciri orang yang mempunyai kepercayaan diri rendah adalah gugup ketika mengerjakan sesuatu, kemampuan bersosialisasinya rendah, tidak percaya pada kemampuannya sendiri, mudah menyerah atas kegagalan yang dihadapi, merasa dirinya mempunyai banyak kekurangan, suka menyendiri.

Kepercayaan diri identik dengan perkembangan fase remaja. Fase remaja tentunya memiliki banyak permasalahan yang dialaminya diantaranya yaitu memiliki kepercayaan diri rendah. Hal ini membuat siswa menjadi tidak kreatif dan mengalami kesulitan dalam belajar sehingga berimbas ke hasil belajar yang rendah.

Berdasarkan hasil observasi di SMA Negeri 1 Gunungsitoli yang telah dilakukan dengan melakukan wawancara terhadap guru BK maka di peroleh data bahwa masih ada beberapa siswa yang menunjukkan kepercayaan diri rendah, hal ini dapat dilihat saat pelaksanaan proses belajar mengajar dimana masih ada siswa yang ragu-ragu menjawab pertanyaan saat ditanya karena takut salah, siswa juga malu untuk bertanya mengenai materi yang belum dimengerti dan masih ada siswa yang suka menyendiri didalam kelas.

Permasalahan yang telah dijabarkan di atas tentunya harus mendapatkan penanganan yang menyeluruh, bimbingan dan konseling di sekolah merupakan salah satu sarana dalam membantu mengentaskan permasalahan

peserta didik diantaranya masalah kepercayaan diri siswa. Guru BK memiliki peranan penting dalam membantu mengentaskan masalah dan mengembangkan potensi yang dimiliki oleh peserta didik sehingga menjadi pribadi yang lebih baik.

Rendahnya kepercayaan diri siswa dapat diatasi dengan berbagai cara, salah satunya dengan menerapkan suatu pendekatan konseling kognitif yaitu teknik restrukturisasi kognitif. Aryani (Nurkia Sitti & Sulkifly, 2020) Teknik Restrukturisasi Kognitif merupakan salah satu pendekatan dengan teknik yang berusaha melibatkan aktifitas kognitif untuk melahirkan perilaku yang diharapkan. Dengan menggunakan pendekatan ini, diharapkan siswa dapat mengenal pikiran-pikiran positif dan negatif yang ada dalam diri mereka. Pendekatan Kognitif dengan teknik Restrukturisasi Kognitif menjelaskan bahwa individu yang akan bertindak sebelumnya didahului adanya proses berpikir. Selanjutnya, bila individu ingin mengubah suatu perilaku yang tidak adaptif, terlebih dahulu harus memahami aspek-aspek yang berada dalam pengalaman kognitif dan berusaha untuk membangun perilaku adaptif dengan mempelajari keterampilan-keterampilan yang terdapat pada terapi perlakuan.

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas maka penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian yang berjudul “Efektivitas Metode Restrukturisasi Kognitif Terhadap Kepercayaan Diri Remaja di SMA Negeri 1 Gunungsitoli ”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari uraian permasalahan pada latar belakang masalah, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

- a. Kepercayaan diri siswa rendah selama proses pembelajaran
- b. Siswa ragu-ragu menjawab pertanyaan karena takut salah
- c. Siswa malu bertanya kepada guru terhadap materi yang tidak dimengerti
- d. Terdapat siswa yang suka menyendiri dikelas

1.3 Batasan Masalah

Agar penelitian ini dapat dilakukan lebih fokus maka penulis memandang penelitian yang diangkat perlu dibatasi variabelnya. Oleh sebab itu, penulis membatasi diri hanya berkaitan dengan kepercayaan diri.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Seberapa efektif metode Restrukturisasi Kognitif terhadap kepercayaan diri remaja di SMA Negeri 1 Gunungsitoli?”

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh metode Restrukturisasi Kognitif terhadap kepercayaan diri remaja.

1.6 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

1. Memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bimbingan dan konseling.
2. Dapat dijadikan sebagai bahan rujukan bagi peneliti selanjutnya pada kajian yang sama tetapi pada ruang lingkup yang lebih luas dan mendalam di bidang bimbingan dan konseling.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi peneliti, salah satu rujukan dalam kepercayaan diri siswa melalui pemberian program layanan dengan metode Restrukturisasi Kognitif
2. Bagi guru BK, dapat dijadikan acuan atau pedoman guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kepercayaan diri melalui pemberian layanan program konseling kelompok kepada siswa.
3. Bagi siswa, melalui Restrukturisasi Kognitif dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa