

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan adalah suatu usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran. Tujuan utama pendidikan adalah untuk memberikan pembelajaran bagi siswa dalam berbagai aspek seperti pengetahuan, keterampilan dan sikap.

Proses pembelajaran, yang terjadi merupakan hubungan timbal balik antara guru dengan siswa maupun sesama siswa. Interaksi timbal balik berjalan dengan baik apa bila siswa memiliki kepercayaan diri dalam mengikuti proses pembelajaran di kelas. Dengan memiliki kepercayaan diri dalam mengikuti proses pembelajaran, siswa menjadi berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu kepercayaan diri siswa menjadi poin penting dalam mengikuti kegiatan pembelajaran didalam kelas. Kenyataannya masih banyak siswa yang kurang antusias dalam mengikuti proses pembelajaran kurangnya antusias siswa dapat dilihat dari siswa yang tidak berani bertanya ataupun menjawab pertanyaan.

Menurut Fasikhah, (2010:26) Kepercayaan diri merupakan suatu perasaan yakin atas kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang disukainya dan bertanggung jawab serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, dapat menerima dan menghargai orang lain serta memiliki dorongan untuk berprestasi.

Siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah akan memiliki sifat dan perilaku seperti : merasa diri kurang dengan kemampuan diri, tidak bisa mandiri

dalam mengambil keputusan, menilai sesuatu dari sisi negatif dan tidak berani dalam mengungkapkan pendapat.

Berdasarkan hasil observasi dalam kegiatan pembelajaran di kelas VIII-B SMP Negeri 16 Kupang, diketahui bahwa ada siswa yang takut untuk maju di depan kelas, tidak berani untuk mengungkapkan pendapat, malu untuk bertanya dan menjawab pertanyaan.

Hasil observasi didukung dengan informasi yang diperoleh dari wawancara dengan guru bimbingan dan konseling yaitu ada siswa yang selalu cemas dan tidak percaya diri ketika berdiri di depan kelas, selalu memerlukan dukungan teman dalam mengambil keputusan atau mengerjakan tugas dan merasa malu ketika diberi kesempatan untuk tampil di tempat umum.

Akibat dari kurangnya rasa kepercayaan diri pada siswa, siswa akan selalu merasa dirinya tidak mampu untuk melakukan sesuatu baik di lingkungan sekolah maupun diluar sekolah. Guru bimbingan dan konseling memiliki peranan yang sangat penting dalam peningkatan kepercayaan diri siswa. Salah satu cara yang dapat dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling yaitu dengan menyelenggarakan layanan konseling kelompok.

Menurut Prayitno (2012:149)

Konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama melalui dinamika kelompok untuk membahas masalah pribadi yang dialami anggota kelompok.

Guru bimbingan dan konseling dapat menerapkan berbagai macam teknik untuk peningkatan kepercayaan diri siswa. Salah satunya adalah teknik *self-instruction*.

Corey (2009:123) menyatakan bahwa teknik *self instruction* merupakan bentuk dasar dari restrukturisasi kognitif yang memfokuskan pada perubahan verbalisasi positif pada diri sendiri, dalam hal ini klien dibantu menjadi sadar diri untuk bisa bicara pada dirinya sendiri.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas penerapan teknik *self-instruction* melalui layanan konseling kelompok untuk peningkatan kepercayaan diri siswa kelas VIII-B SMP Negeri 16 Kupang tahun pelajaran 2023/2024”

#### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah penerapan teknik *self-instruction* melalui layanan konseling kelompok efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII-B SMP Negeri 16 Kupang tahun pelajaran 2023/2024?

#### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas penerapan teknik *self-instruction* melalui layanan konseling kelompok untuk peningkatan kepercayaan diri siswa kelas VIII-B Negeri 16 Kupang tahun pelajaran 2023/2024.

#### **D. Definisi Konseptual**

Definisi konseptual diharapkan mampu menjelaskan suatu konsep agar lebih mudah dipahami dan tidak terjadi kekeliruan penafsiran. Konsep-konsep yang dimaksud sebagai berikut:

## 1. Teknik *Self-instruction*

Meichenbum (dalam Fatimah, 2013: 216), menyatakan bahwa teknik *self instruction* adalah cara individu mengajarkan diri mereka sendiri bagaimana cara menangani situasi sulit secara efektif.

Jones (2011:634) mengatakan bahwa teknik *self instruction* merupakan usaha yang dilakukan untuk melatih konseli mengganti pernyataan negatif tentang dirinya dengan pernyataan positif sehingga perilaku konseli berubah kearah yang lebih baik.

Berdasarkan kedua pendapat ahli di atas, peneliti menyimpulkan teknik *self-instruction* merupakan usaha dilakukan untuk mengganti pernyataan negatif dengan pernyataan positif agar individu tahu bagaimana cara menangani situasi sulit secara efektif.

## 2. Konseling Kelompok

Menurut Prayitno (2011:149), konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama melalui dinamika kelompok untuk membahas masalah pribadi yang dialami oleh anggota kelompok.

Hasnida (2016:25) mengatakan bahwa Konseling kelompok merupakan upaya bantuan yang bersifat pencegahan dan pengembangan kemampuan pribadi sebagai pemecahan masalah secara kelompok atau bersama-sama dari seorang konselor kepada klien.

Berdasarkan pendapat kedua ahli di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang

memungkinkan sejumlah peserta didik bersama-sama membahas masalah pribadi yang dialami anggota kelompok.

### 3. Kepercayaan diri

Menurut Fasikhah (2000:26),

Kepercayaan diri merupakan suatu perasaan yakin atas kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang disukainya dan bertanggung jawab serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangannya hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, dapat menerima dan menghargai orang lain, serta memiliki dorongan untuk berinterasi.

Menurut Ghufron & Risnawita (2012:33),

Kepercayaan diri merupakan sikap mental seseorang dalam menilai diri maupun objek sekitarnya sehingga orang tersebut mempunyai keyakinan akan kemampuan dirinya untuk dapat melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuannya.

Berdasarkan pendapat kedua ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah perasaan yakin atas kemampuan diri dalam menilai diri maupun objek, tidak cemas dalam tindakan-tindakannya, dan mengenal kelebihan dan kekurangannya.

## **E. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat bagi beberapa pihak. Pihak-pihak yang dimaksud sebagai berikut:

### **1. Kepala Sekolah**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan informasi bagi kepala sekolah dalam mengkoordinir dan mendukung seluruh program sekolah khususnya program bimbingan dan konseling agar dapat terlaksana dengan baik untuk membantu siswa yang membutuhkan.

### **2. Guru Bimbingan dan Konseling**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi guru bimbingan dan konseling agar dapat merancang program bimbingan dan konseling yang sesuai dengan kebutuhan siswa untuk peningkatan kepercayaan diri siswa.

### **3. Siswa**

Hasil penelitian ini dapat menjadi sarana informasi bagi siswa agar mengetahui pentingnya layanan konseling kelompok yang dilaksanakan dengan menggunakan teknik *self instruction* untuk peningkatan kepercayaan diri baik dilingkungan sekolah maupun diluar sekolah.