

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa diantara masa anak-anak dan masa dewasa, remaja tidak bisa dikatakan sebagai anak-anak namun belum sepenuhnya memenuhi tugas orang dewasa dari segi fisik dan psikologis. Masa remaja adalah masa transisi yang dilewati oleh setiap perkembangan individu, ada banyak perubahan yang akan dialami oleh remaja seperti perubahan fisik dan perubahan pada pola pikir yang cenderung menarik diri dari orang dewasa sebab dalam masa perkembangan ini terjadi kematangan mental, emosional, sosial dan fisik yang akan menentukan pembentukan sikap. Masa remaja memiliki proses yang menjadi penentu penguasaan intelektual, membentuk karakter pribadi dan sosial, menumbuhkan sikap yang bertanggung jawab dengan kepercayaan diri yang kuat (Fitri, dkk., 2018).

Menurut Indriana & Rahmi (2019) Percaya diri memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap masa perkembangan remaja, sebab percaya diri dapat mengembangkan potensi pada diri sendiri, dapat mengembangkan sikap bersosial yang baik, dapat berkomunikasi yang baik, memiliki ketegasan, mempunyai penampilan diri yang baik, dan mampu mengendalikan emosi. Berbanding terbalik dengan remaja yang tidak memiliki rasa percaya diri yang akan cenderung menarik diri dari lingkungan, frustrasi saat mengalami tantangan atau hal yang baru, memiliki rasa cemas dan tidak dapat menerima dirinya.

Kepercayaan diri adalah hal yang penting untuk dimiliki remaja pada masa perkembangannya. Remaja yang memiliki potensi, bakat dan minat bahkan memiliki pola pikir yang hebat membutuhkan kepercayaan diri untuk mengembangkannya, pada saat remaja memiliki kepercayaan diri untuk melakukan sesuatu yang baru dan sesuatu yang sesuai minatnya maka potensi yang ada pada diri remaja akan terbentuk dengan baik dan hal ini menjadi salah satu faktor yang kuat dalam kesuksesan pribadi remaja sebab memiliki sikap optimisme dalam melakukan segala hal (Ramadhani & Putrianti, 2014).

Remaja yang kurang percaya diri akan menunjukkan perilaku seperti, tidak bisa berbuat banyak, selalu ragu dalam menjalankan tugas, tidak berani berbicara jika tidak mendapatkan dukungan, menutup diri, cenderung menghindari situasi sulit dan komunikasi aktif, menarik diri dari lingkungan, sedikit melibatkan diri dalam kegiatan atau kelompok, menjadi agresif, bersikap bertahan dan membalas dendam perlakuan yang dianggap tidak adil. Jadi terdapat konsep diri yang negatif pada remaja yang akan merusak perkembangannya. Konsep diri merupakan pemahaman tentang dirinya sendiri meliputi fisik, keluarga, pribadi dan sosial, moral etik, emosional aspiratif dan prestasi yang dicapai yang dibentuk pengalaman yang diperoleh dari interaksi dengan lingkungan (Indriana & Rahmi, 2019).

Siswa yang tidak percaya diri biasanya disebabkan oleh individu tersebut tidak mendidik diri sendiri dan hanya menunggu orang melakukan sesuatu kepada dirinya. Semakin individu kehilangan suatu kepercayaan

diri, maka akan semakin sulit untuk memutuskan yang terbaik atau apa yang dilakukan kepada dirinya, dalam keadaan yang seperti ini remaja cenderung akan kehilangan motivasi (Wahyuni, 2020).

Berdasarkan indikator mengenai percaya diri yang diuraikan, bahwa masalah kepercayaan diri penting untuk diteliti. Kepercayaan diri pada aspek perkembangan pribadi siswa perlu ditingkatkan melalui metode *Self Talk* dengan memberikan layanan bimbingan kelompok. *Self Talk* adalah salah satu teknik dari konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang merupakan wicara diri yang terdiri dari rangkaian Stimulus kognisi-respon (SKR) yang saling berkaitan dalam membentuk jaringan di otak manusia (Indriana & Rahmi, 2019).

Teknik *Self Talk* dalam bimbingan dan konseling dapat digunakan dan diharapkan lebih efektif untuk membantu mengatasi permasalahan siswa. Metode ini mengubah persepsi negatif yang ada dalam diri atau *Negative Self Talk* menjadi *Positive Self Talk* yang mampu menimbulkan keyakinan rasional positif yang berupa dialog dengan diri sendiri. Maka diri sendiri menjadi pemeran utama dalam menimbulkan *Positive Self Talk* yang tidak hanya berupa motivasi diri namun juga berupa hal-hal positif yang mampu mengubah keyakinan yang awalnya tidak rasional (Indryastuti, 2016).

Self Talk mempunyai fungsi sebagai bentuk motivasi agar siswa mampu membuat dirinya kembali fokus pada apa yang harus dilakukan,

memberi rasa keyakinan, kesiapan dan rasa percaya diri pada apa yang akan dilalui dalam setiap proses hidupnya (Megantara, 2018).

Teknik *Self Talk* mampu memicu kontrol emosi yang baik dengan dialog atau afirmasi positif yang terus dikuatkan kepada diri sendiri untuk menghilangkan rasa kurang percaya diri, gugup dan takut saat dalam situasi yang sulit. Fenomena rasa kurang percaya diri diakibatkan oleh cara berpikir yang negatif atau irasional terhadap stimulus yang diterima, oleh karena itu siswa yang mengalami rasa kurang percaya diri dapat menggunakan teknik *Self Talk* untuk mengatasi cara berpikir yang irasional (Wahyuni, 2020).

Berdasarkan hasil wawancara awal pada tanggal 28 Nopember 2022 terdapat siswa yang kurang percaya diri di SMP Islam Darussalam. Ada sekitar 12 siswa yang mengalami rasa tidak percaya diri. Ketidakpercayaan diri yang dimiliki 12 siswa tersebut memiliki efek pada setiap pribadi siswa itu sendiri, seperti merasa malu yang berlebihan, merasa cemas saat melakukan hal yang baru dan menantang, menghindari dari tugas perkembangan yang seharusnya dipenuhi dengan baik, bergantung pada keputusam orang lain, tidak mampu memiliki pendirian, tidak mampu mengungkapkan apa yang diinginkan atau apa yang tidak diinginkan, tidak mampu melakukan tugas sekolah dengan baik, kurang bersosial dengan teman-teman di sekitar. Hal ini sesuai dengan ciri-ciri masalah kurang percaya diri.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan siswa yang memiliki rasa tidak percaya diri dimulai dari pemahaman atau pola pikir yang salah

terhadap diri sendiri yang ditumbuhkan sendiri mengenai *judge* negatif terhadap dirinya, keraguan, ketidakyakinan terhadap diri sendiri terus disugestikan melalui pola pikir yang ada pada individu itu sendiri, sehingga tertanam ketidakyakinan terhadap potensi yang dimiliki dan kelemahan yang terus ditekankan. Mengacu pada tugas-tugas perkembangan masa remaja yang dihadapi siswa yang diantaranya adalah menerima keadaan fisiknya serta mengetahui dan menerima kemampuannya agar dapat terbangun rasa percaya diri, maka siswa harus memenuhi kebutuhan masa perkembangannya.

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 5 Januari 2023 kepada guru yang memiliki peran sebagai guru Bimbingan Konseling di SMP Islam Darussalam yang memiliki inisial M, usia 43, jenis kelamin laki-laki. Siswa kelas VIII yang berjumlah 12 siswa mengalami rasa kurang percaya diri, indikator yang dapat diamati oleh guru yang dialami siswa adalah siswa yang kurang aktif di kelas, kesulitan berbicara di depan umum, kurang bersosial dengan siswa di kelas lain, sulit berkomunikasi dan tergantung pada orang lain. Dari munculnya indikator tersebut maka guru yang berwenang mengambil tindakan untuk mengatasi rasa kurang percaya diri siswa kelas VIII dengan mengadakan layanan bimbingan kelompok kepada siswa kelas VIII, namun dikarenakan guru Bimbingan Konseling tersebut bukan guru yang memiliki latar belakang pendidikan Bimbingan Konseling melainkan guru agama yang merangkap menjadi guru Bimbingan Konseling di SMP Islam Darussalam dari penuturan guru Bimbingan Konseling

tersebut saat melakukan layanan didalamnya hanya berupa nasihat yang diberikan oleh guru Bimbingan Konseling tersebut sehingga hasil yang diperoleh dari pemberian layanan tersebut tidak optimal dan tidak ada perubahan yang signifikan terhadap rasa kepercayaan diri siswa kelas VIII, layanan bimbingan kelompok ini hanya dilakukan dalam dua kali pertemuan.

Berdasarkan uraian di atas *Self Talk* merupakan bagian untuk meningkatkan kepercayaan diri yang memiliki arti kepercayaan yang berasal dari keyakinan akan diri sendiri merupakan makna *Self Talk* memiliki efektivitas untuk merubah keyakinan-keyakinan negatif pada diri siswa. Maka dari itu peneliti mengangkat judul penelitian “Pengaruh Teknik *Self Talk* terhadap Kepercayaan Diri Siswa”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah dipaparkan tentang pengaruh *Self Talk* terhadap kepercayaan diri siswa kelas VIII, peneliti telah mengidentifikasi masalah yaitu, Pengaruh *Self Talk* terhadap kepercayaan diri

C. Batasan Masalah

Berhubung luasnya cakupan pengaruh yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri siswa, maka berbagai pengaruh tersebut tidak memungkinkan untuk diteliti saat ini seluruhnya. Oleh karena itu, masalah penelitian dibatasi pada pengaruh *Self Talk* terhadap kepercayaan diri siswa kelas VIII SMP Islam Darussalam, khususnya mengetahui Pengaruh *Self Talk* terhadap kepercayaan diri.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah memaparkan pengaruh *Self Talk* terhadap kepercayaan diri siswa kelas VIII dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana pengaruh *Self Talk* terhadap kepercayaan diri siswa VIII SMP Islam Darussalam?
2. Apakah perbedaan sebelum dan sesudah pemberian teknik *Self Talk* terhadap kepercayaan diri siswa kelas VIII SMP Islam Darussalam?

E. Tujuan Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian ini penulis mempunyai tujuan yang hendak dicapai, yaitu:

1. Mengetahui pengaruh *Self Talk* terhadap siswa kelas VIII SMP Islam Darussalam.
2. Mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah pemberian teknik *Self Talk* terhadap siswa kelas VIII SMP Islam Darussalam.

F. Manfaat Penelitian

Adapun kegunaan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Kegunaan secara teoritis

- a. Bagi penulis dapat menambah pengetahuan tentang bagaimana pengaruh *Self Talk* terhadap kepercayaan diri.
- b. Bagi pembaca dapat menambah wawasan dan dapat dijadikan bahasa referensi mengenai kepercayaan diri dan pengaruh *Self Talk* terhadap kepercayaan diri.

2. Kegunaan secara praktis

- a. Untuk mendorong pendidik lebih memahami konsep diri yang dimiliki siswa.
- b. Untuk menjadikan pelajaran penting mengenai kepercayaan diri yang penting dimiliki oleh setiap individu terutama individu yang berada di masa remaja.
- c. Untuk memberikan pemahaman bahwa *Self Talk* menjadi salah satu faktor kuat untuk membangun kepercayaan diri

G. Definisi Operasional

Penelitian ini terdapat berbagai istilah yang mungkin belum dimengerti, oleh karena itu penulis menjelaskan beberapa istilah yang dianggap perlu untuk dijelaskan yaitu:

a. *Self Talk*

Self Talk adalah salah satu teknik konseling yang termasuk pada pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang memiliki

pengertian wicara diri. *Self Talk* yang berkaitan dengan dialog positif dengan diri sendiri yang dapat mengubah respon atas stimulus-stimulus yang membentuk konsep diri. *Self Talk* adalah suatu teknik yang digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih positif dan sehat.

b. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah sikap atau keyakinan yang terdapat dalam diri sendiri. Percaya diri bukan dengan memberikan kompensasi suatu kelemahan kepada kelebihan. Adapun beberapa indikator kepercayaan diri, yaitu: (1) Memiliki kemampuan bersosialisasi, (2) Selalu bersikap tenang, (3) Komunikatif.

