

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Percaya diri menurut Lauster merupakan sikap atau perasaan terhadap kemampuan yang dimiliki, sehingga individu tidak akan merasa terlalu cemas dalam setiap tindakan. Dapat melakukan hal hal yang disukai dengan bertanggung jawab atas segala perbuatan yang dilakukan dan juga sopan dalam melakukan interaksi dengan orang lain. Percaya diri merupakan faktor yang berperan penting dalam setiap individu dalam mencapai tujuan hidup¹. Rasa percaya diri merupakan berbagai proses yang dihadapi oleh setiap individu seperti memahami diri, sendiri, orang lain maupun lingkungannya. Rasa percaya diri dapat ditanamkan melalui proses belajar dan pembelajaran sehari-hari, serta dapat mengembangkan kebiasaan berani bersosialisasi di dalam, di luar kelas dan di lingkungan sekolah. Memiliki kepercayaan diri merupakan hal yang sangat penting bagi setiap individu, karena kepercayaan diri menyangkut perilaku atau kepribadian dari seseorang.

Dalam kehidupan bermasyarakat kepercayaan diri merupakan kunci utama yang harus dimiliki oleh setiap orang. Oleh karena itu, siswa harus memiliki rasa percaya diri. Pentingnya percaya diri dalam

¹ Hidayati, Sifatun Rif'ah Nur, and Siti Ina Savira, 'Hubungan Antara Konsep Diri Dan Kepercayaan Diri Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Sebagai Moderator Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya', *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8.03 (2021), 1–11

pendidikan siswa seperti pendapat yang dikemukakan oleh Ajan Raghunathan kepercayaan diri sebagai langkah awal untuk kemajuan, perkembangan, perbaikan dan keberhasilan dari setiap peserta didik atau siswa. Dengan adanya rasa percaya diri yang tertanam dalam diri siswa, maka secara tidak langsung dia akan menemukan kelebihan maupun kekurangan yang dimilikinya ². Kepercayaan diri juga merupakan aspek yang penting bagi setiap siswa untuk dapat mengembangkan segala potensi dalam dirinya. Memiliki bekal kepercayaan diri yang tinggi dalam diri siswa akan juga berpengaruh terhadap pencapaian prestasi dan hasil belajar yang lebih baik lagi. Dengan adanya hal tersebut akan terjadi perubahan dalam diri siswa yang menyakut perilaku dan sikap, tidak hanya sebatas prestasi yang didapatkan oleh siswa yaitu keberanian, jaringan sosial dan tanggung jawab.

Menurut data yang dilansir dari merdeka.com³ tingkat kepercayaan diri anak di Indonesia tergolong rendah. Sekitar 56 % dan dimana didominasi oleh anak perempuan yang mengalami krisis kepercayaan diri. Data tersebut merupakan hasil dari sebuah kajian yang dilakukan oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA). Menurut Asisten Deputi Pemenuhan Hak Anak atas Pendidikan, Kreativitas, dan Budaya KPPPA, Elvi Hendrani ada banyak hal yang mempengaruhi anak tidak percaya diri.

² Musriani Vivin, '*Penyebab Perilaku Kurang Percaya Diri Saat Pembelajaran Bahasa Indonesia Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah 4 Tanggul*', Skripsi ; Universitas Muhammadiyah Jember, 2020.

³Prawira, Aditya Eka, '*Anak Perempuan Indonesia Krisis Percaya Diri*', 2018.

Permasalahan terjadi berkaitan dengan perbedaan kepercayaan diri siswa, tentunya akan mempengaruhi tingkat keberhasilan dalam pembelajaran. siswa yang memiliki rasa percaya diri selalu berfikir positif dan percaya pada kemampuan yang dimilikinya, sehingga hal tersebut berpengaruh terhadap kemampuan yang jauh lebih baik. Sikap positif yang dihasilkan dari kepercayaan diri setiap siswa yaitu berkembangnya keterampilan dan bakatnya. Sikap positif menjadi sebuah modal yang penting yang sangat perlu untuk digali dan ditingkatkan dalam menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari⁴.

Menurut Musriani⁵ perbedaan akan terlihat ketika siswa yang kurang percaya diri sering kali berfikir negatif dan tidak percaya pada kemampuan atau potensinya sendiri, hal tersebut akan berpengaruh pada kinerja yang buruk. Berpikir negatif atau sikap pesimis mengenai kemampuan dirinya sendiri menjadi penyebab munculnya permasalahan yang lainnya, seperti merasa tidak puas terhadap diri sendiri, mudah menyerah, merasa tidak mempunyai potensi dalam dirinya hingga cenderung bersikap egosentris.

Pentingnya memiliki kepercayaan diri pada setiap siswa berasal dari rasa percaya diri untuk berpartisipasi dalam lingkungan sosial.

⁴ Syam Asrullah and Amri, 'Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Kaderisasi Imm Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa (Studi Kasus Di Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Parepare)', *Jurnal Biotek*, 5 (2017), 87–102.

⁵ Musriani Vivin, 'Penyebab Perilaku Kurang Percaya Diri Saat Pembelajaran Bahasa Indonesia Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah 4 Tanggul', *Skripsi ; Universitas Muhammadiyah Jember*, 2020.

Dengan memiliki rasa percaya diri siswa mampu bersosialisasi, terhindar dari keraguan – keraguan⁶, dan meningkatnya kualitas diri. Siswa merupakan individu yang berkarakter karena setiap individu memiliki minat, bakat, dan karakteristik berbeda – beda. Langkah terpenting dalam membangun kepercayaan diri adalah membangun sikap positif. Dengan memilikinya rasa percaya diri, siswa mampu memahami diri mereka masing – masing dan dapat mengembangkan kemampuan yang mereka miliki tanpa adanya keraguan. Untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa guru berperan penting dan mengambil bagian untuk mengembangkannya ⁷. Percaya diri merupakan hal yang begitu penting untuk mendapatkan perhatian secara khusus, didasarkan pada kepercayaan diri yang dapat membawa suatu pengaruh penting dalam pengambilan keputusan. Dengan adanya kepercayaan diri yang tinggi individu dapat mengembangkan kemampuan yang dimiliki dengan baik dan dapat memiliki motivasi, baik dalam belajar maupun mencapai suatu kemajuan.

Dalam Perspektif Islam dijelaskan bahwa kepercayaan diri adalah sebuah aspek kepribadian dalam diri manusia yang dimana hal tersebut memiliki fungsi yang begitu penting untuk meningkatkan kemampuan yang dimiliki oleh manusia⁸. Untuk mendapatkan rasa percaya diri, manusia harus mempercayai Allah SWT. Oleh karena adanya hal tersebut, hendaknya setiap manusia harus memiliki suatu kepercayaan pada dirinya

⁶Aristiani Rina, 'Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual', *Jurnal Konseling Gusjigang*, 2.2 (2016), 182–89.

⁷ Perdana Fani Juliyanto, 'Pentingnya Kepercayaan Diri Dan Motivasi Sosial Dalam Keaktifan Mengikuti Proses Kegiatan Belajar', *Journal Of Social and Economics Education* VIII.2 (2019), 70–87.

⁸ Zaman Badrus, 'Membangun Kepercayaan Diri Dalam Islam', *Suhuf*, 2021.

sendiri bahwasanya dalam melakukan sesuatu rasa optimisme harus tertanam kuat dalam diri. Karena rasa optimis yang dimiliki seseorang akan menentukan sebuah keputusan yang akan dia ambil. Al- Qur'an sebagai pedoman umat muslim sangat menegaskan tentang hal kepercayaan diri yang terkandung dalam ayat yang mengindikasikan percaya diri, diantaranya:

Manusia merupakan makhluk ciptaan-Nya yang memiliki derajat paling tinggi karena akalnya, sehingga memiliki rasa percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki⁹, sebagaimana firman Allah SWT dalam surat Al-Imron ayat 139:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: “Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.” (QS. Al Imron:139)¹⁰.

Ayat di atas menjelaskan bahwasannya manusia harus memiliki sikap rasa percaya diri. Karena mereka diciptakan oleh Allah SWT sebagai hamba Allah dengan standar kecerdasan yang tinggi untuk membedakan mana yang benar dan mana yang salah. Untuk mendapatkan keyakinan kita sebagai umat manusia harus percaya pada Allah SWT, karena dengan kita percaya akan keberadaan-Nya pasti ditunjukkan jalan yang baik dan akan selalu memberikan arah kepada kebenaran. Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa percaya diri merupakan salah

⁹ Mamlu'ah Aya, 'Konsep Percaya Diri Dalam Al Qur'am Surat Ali Imran Ayat 139', *Jurnal Pendidikan dan Kajian Keislaman*, 01 (2019), 30–39.

¹⁰ Sudrajat Enang, *Syamil Qur'an* (Jakarta : Sygma Creative Media Crop, 2018)

satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan setiap manusia.

Teknik *motivational interviewing* merupakan teknik yang berfokus pada individu untuk membantu mengeksplorasi dan mengatasi perubahan perasaan dalam perilaku. Tujuan dari teknik *motivational interviewing* untuk meningkatkan motivasi klien dalam melakukan perubahan yang konsisten dan membantu untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami, seperti kurangnya rasa percaya diri pada siswa¹¹. Teknik *motivational interviewing* memiliki fungsi untuk membentuk tanggung jawab klien dalam pengambilan keputusan. Selain itu teknik *motivational interviewing* lebih relevan dalam membantu individu dalam mengembangkan motivasi intrinsik untuk perubahan dan mencapai tujuan konseling. Khususnya dalam merubah perilaku percaya diri rendah menjadi individu dengan percaya diri yang tinggi.

Di lingkungan sekolah banyak siswa yang mengalami masalah kepercayaan diri rendah. Berdasarkan wawancara yang dilakukan penulis kepada guru bimbingan konseling SMPN 1 Kauman Tulungagung yaitu Ibu Septi pada tanggal 15 September 2022, bahwasannya masalah kepercayaan diri siswa di SMPN 1 Kauman Tulungagung antara lain dipengaruhi oleh beberapa permasalahan seperti permasalahan dalam pertemanan dan kurangnya sosialisasi dilingkungan rumah. Permasalahan dalam pertemanan pada siswa disebabkan karena adanya beberapa aspek

¹¹Harahap Eliza Putri, 'Studi Kepustakaan Tentang Teknik Motivational Interviewing Untuk Adiksi', *Jurnal BK Unesa*, 12 (2021), 591–609.

kepercayaan diri yang tidak terpenuhi seperti keyakinan akan kemampuan diri dan optimis, dimana hal tersebut dapat menjadi pemicu utama siswa mengalami konflik dengan teman¹². Dari observasi yang dilakukan oleh penulis pada tanggal 15 September 2022 di SMPN 1 Kauman Tulungagung bahwa permasalahan ketidakpercayaan diri menjadi sebuah masalah berkelanjutan yang akan menyebabkan permasalahan lainnya, seperti tidak maksimalnya kegiatan belajar mengajar dimana sering kali siswa mengalami kecemasan dan ketakutan saat mengikuti mata pelajaran. Ketika melakukan observasi diketahui bahwasannya siswa kelas VIII H dengan kepercayaan diri rendah disebabkan karena siswa kurang aktif dan mengalami kesulitan ketika berbicara di depan kelas hal tersebut disebabkan karena tidak percaya terhadap pekerjaan yang sudah dikerjakan sehingga dengan adanya permasalahan tersebut siswa menjadi cemas ketika diberikan pertanyaan oleh guru. Berdasarkan tinjauan dari hasil *pretest* kepercayaan diri kelas VIII – H di SMPN 1 Kauman siswa yang berada pada kategori rendah yakni 4 siswa dan 31 lainnya pada kategori sedang. Dalam hal ini maka sangat diperlukan peran guru bimbingan dan konseling dalam memberikan pengetahuan dan pemahaman pada siswa dengan menggunakan konseling berpusat pribadi agar siswa tidak terbelenggu pada ketidakpercayaan diri.

¹² Sulisrudatin Nunuk, 'Kasus Bullying Dalam Kalangan Pelajar (Suatu Tinjauan Kriminologi)', *Jurnal Ilmiah Hukum Dirgantara*, 5.2 (2014), 57–70 .

Penelitian yang serupa juga pernah dilakukan oleh Swastika Rizki Nareswari¹³, bahwa teknik motivasional interviewing dapat menangani permasalahan penyesuaian sosial pada remaja tindak pencurian. Perbedaan dalam penelitian ini adalah subjek penelitian yang digunakan oleh peneliti, dimana peneliti sebelumnya menggunakan subjek pada remaja yang mengalami tindak pencurian. Sedangkan peneliti sekarang menggunakan subjek penelitian pada siswa tingkat SMP. Hal ini menjadikan peneliti semakin tertarik untuk mengambil kajian mengenai tersebut, karena menurut asumsi peneliti akan dapat bermafaat dalam ranah pendidikan sehingga dapat dijadikan sebuah referensi untuk menciptakan kualitas pendidikan yang lebih baik.

Berdasarkan pemaparan latar belakang permasalahan, maka dengan hal ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan konseling berpusat pribadi teknik *motivasional interviewing* dalam upaya mengatasi permasalahan ketidakpercayaan diri karena dengan layanan tersebut siswa dapat merubah konsep menjadi diri atau melakukan perubahan dalam pertumbuhan perwujudan diri. Dapat menyampaikan permasalahannya secara langsung dengan pemusatan pada masalah yang dihadapi tanpa adanya keterlibatan orang lain¹⁴. Selain itu mengidentifikasi permasalahan yang dialaminya untuk mengubah kepribadian klien menjadi lebih baik, dengan cara menekankan pada emosi, perasaan, dan

¹³ Nareswari Swastika Rizki, 'Konseling Individual Dengan Teknik Motivational Interviewing Untuk Menangani Penyesuaian Sosial Pada Remaja Tindak Pidana Pencurian Di Yayasan Sahabat Kapas Karanganyar', 123–37.

¹⁴ Indah Juwitasari, 'Konseing Individu Dengan Pendekatan Client Centered Dalam Mengatasi Masalah Pada Peerta Didik Di MTsN 2 Bandar Lampung', 2021.

menciptakan pemikiran yang positif. Sehingga dengan adanya kondisi tersebut individu dapat menceritakan permasalahan secara leluasa. Berdasarkan fenomena atau permasalahan yang telah dijelaskan diatas, maka peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Konseling Berpusat Pribadi Teknik Motivational Interviewing Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMPN 1 Kauman Tulungagung”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dijelaskan di atas maka peneliti mengambil rumusan masalah dalam penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kepercayaan diri siswa SMPN 1 Kauman Tulungagung?
2. Bagaimana efektivitas konseling berpusat pribadi teknik *motivational interviewing* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMPN 1 Kauman Tulungagung?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah dalam penelitian, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa SMPN 1 Kauman Tulungagung.

2. Untuk mengetahui efektivitas konseling berpusat pribadi teknik *motivational interviewing* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMPN 1 Kauman Tulungagung.

D. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara atau dugaan awal yang diungkapkan secara deklaratif. Jawaban yang sebenarnya atas rumusan masalah akan ditemukan jika peneliti sudah melakukan pengumpulan dan analisis data¹⁵. Oleh karena itu peneliti mencoba menentukan hipotesis sebagai berikut :

Ha: Konseling berpusat pribadi teknik *motivational interviewing* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMPN 1 Kauman Tulungagung

H0: Konseling berpusat pribadi teknik *motivational interviewing* tidak efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan oleh peneliti, maka peneliti berharap penelitian ini mampu memberikan manfaat bagi bidang akademik, khususnya dalam bidang ilmu yang bersangkutan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Adapun manfaat penelitian yang diharapkan peneliti adalah sebagai berikut :

¹⁵ Sugiyono, "*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*" (Alfabeta, 2019).

1. Manfaat Akademis

Dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam bidang ilmu baik berkesinambungan dengan konseling individu terutama dalam bidang ilmu bimbingan dan konseling. Dalam penelitian ini diharapkan menjadi bahan rujukan bagi para guru untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh siswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Melalui penelitian ini siswa diharapkan mampu meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi berbagai hal agar dapat menjalin relasi yang baik dan dapat bermanfaat untuk kehidupan kedepannya.

b. Bagi Konselor

Dengan adanya penelitian ini diharapkan menjadi bahan referensi konselor dalam usaha membantu siswa untuk menjadi pribadi yang mempunyai kepercayaan diri dalam berelasi di dalam lingkungan.

c. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi masukan atau acuan untuk penelitian selanjutnya dalam mengembangkan pendekatan dan teknik di dalam bimbingan dan konseling yang lebih relevan

E. Asumsi dan Batasan Penelitian

Asumsi penelitian ini merupakan anggapan dasar mengenai sesuatu dan merupakan sebuah anggapan dasar yang harus dirumuskan secara jelas sebelum peneliti mulai mengumpulkan data. Asumsi dari penelitian ini membahas mengenai konseling berpusat pribadi teknik *motivational interviewing* buntut meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMPN 1 Kauman. Dengan adanya penelitian ini peneliti dapat lebih terarah, fokus dan tidak meluas, penelitian ini hanya terbatas pada siswa SMPN 1 Kauman kelas VIII - H yang memiliki permasalahan ketidakpercayaan diri.

F. Definisi Operasional

1. Konseling Berpusat Pribadi Teknik *Motivational Interviewing*

Konseling berpusat pribadi merupakan konseling yang memiliki fungsi sebagai alat untuk mendukung pertumbuhan pribadi klien dengan tujuan membantu kliennya dalam mengatasi atau memecahkan berbagai permasalahan yang dihadapinya. Pendekatan konseling berpusat pribadi dalam menghadapi permasalahan klien akan menaruh kepercayaan yang besar kepada klien. Tujuan dari pendekatan konseling berpusat pribadi yaitu untuk menciptakan iklim yang kondusif bagi klien untuk menjadi dirinya sendiri.

Untuk menciptakan kondisi tersebut, konseli harus mengusahakan agar klien bisa memahami hal-hal yang berada dibalik dirinya. Klien harus berusaha untuk menghilangkan perilaku yang sebenarnya bukan merupakan jati dirinya, sehingga klien dapat

menunjukkan secara penuh jati dirinya dihadapan orang lain maupun umum.

Ciri-ciri pada konseling berpusat pribadi yang harus dilakukan dalam mengatasi permasalahan klien yaitu terdapat empat hal, yaitu : (1) keterbukaan pada pengalaman, dalam ciri ini perlu memandang realita tanpa adanya perubahan isi maupun bentuknya. (2) kepercayaan terhadap organisme sendiri, pada ciri ini konseli membantu klien untuk menciptakan dan membangun rasa percaya diri. (3) tempat evaluasi internal, ciri ini sangat berkaitan dengan kepercayaan diri, dimana klien akan mencari jawaban pada dirinya sendiri terhadap permasalahan yang dihadapinya. (4) kesediaan untuk mejadi suatu proses, ciri ini merupakan tahap dimana klien akan sadar bahwa pertumbuhan merupakan sebuah proses yang berkaitan.

Teknik *motivational interviewing* merupakan salah satu teknik yang berfokus untuk membantu konseli dalam memperbaiki dan memberikan dorongan kepada konseli dalam mengatasi permasalahan perilaku dan merubah kearah yang lebih baik. Dengan adanya hal tersebut beberapa prinsip Teknik *motivational interviewing* seperti (1) Mengekspresikan empati, untuk membangun kepercayaan dan meyakinkan konseli sehingga memberikan rasa aman dan nyaman kepada konseli. (2) Mengembangkan diskrepansi, dapat membantu dalam menjelaskan perasaan dan pemikiran konseli. (3) Keterampilan konselor untuk mengembalikan kepercayaan klien. (4) Konselor dapat mendorong keyakinan dan mendukung perubahan yang bertujuan

memperbaiki diri konseli menjadi lebih baik. Dalam penelitian ini teknik *motivational interviewing* melakukan 5 kali pertemuan, dimana pada setiap pertemuan akan memberikan satu indikator dalam kepercayaan diri.

3. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan suatu sikap keyakinan akan kemampuan atau keahlian yang dimiliki setiap individu yang merasa mampu dalam mencapai tujuannya. Dalam mengembangkan instrumen penelitian ini, peneliti menggunakan 5 indikator kepercayaan diri. (1) Keyakinan kemampuan diri, merupakan suatu perilaku atau sikap positif yang dimiliki individu tentang dirinya sendiri. (2) Optimis, merupakan sikap atau perilaku yang dimiliki oleh individu yang selalu memiliki sudut pandang yang baik tentang segala hal. (3) Objektif, merupakan pandangan individu dalam suatu permasalahan sesuai dengan fakta yang sebenarnya, bukan menurut pandangan pribadi maupun menurut dirinya sendiri. (4) Bertanggung jawab, merupakan kesadaran individu dalam melakukan semua tugas dan kewajibannya serta menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya. (5) Rasional dan realistis, merupakan sikap individu dalam suatu analisis terhadap permasalahan, sesuatu hal dan sebuah kejadian dengan menggunakan logika atau pikiran yang dapat diterima akal sehat dan tentunya sesuai dengan fakta yang sebenarnya. Angket ini menggunakan skala *likert* dengan 5 pilihan jawaban yang terdiri

dari Selalu (SL), Sering (SR), Kadang – kadang (KK), Jarang (J), dan Tidak Pernah (TP).

4. Siswa SMP

Siswa SMP merupakan individu dengan usia 13 – 15 tahun. Dimana pada masa ini mengalami perkembangan dengan mulai memasuki masa remaja awal. Penelitian ini berfokus pada siswa kelas VIII H SMPN 1 Kauman Tulungagung.