

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Transisi dari masa remaja ke masa dewasa disebut sebagai fase *emerging adulthood* (Arnett, 2007). Periode ini terjadi antara usia 18 sampai pada 25 tahun (Arnett, 2007). Selama masa ini, individu merasa puas dengan kemajuan mereka menuju kemandirian dan mengalami tingkat kebebasan yang lebih besar untuk mengarahkan diri sendiri. Arnett (2007) juga mencatat bahwa individu dapat mengambil manfaat dari perkembangan kematangan kognitif sosial, yang dapat memungkinkan mereka untuk memahami diri mereka sendiri dan orang lain secara lebih efektif dibandingkan dengan masa remaja.

Selama periode *Emerging adulthood*, individu mulai bereksperimen dengan aktivitas baru untuk membangun dan mengembangkan identitas diri mereka dan lebih berkonsentrasi pada diri mereka sendiri (Arnett, 2000). Melendro juga menyatakan bahwa periode ini dimulai pada masa dewasa awal, di mana individu mulai mencari pengalaman yang dapat mengubah kehidupannya, termasuk masa-masa kuliahnya (Melendro et al., 2020). Untuk mencapai perkembangan diri yang optimal, individu mahasiswa membutuhkan motivasi sosial sebagai pendorong untuk melakukan perubahan perilaku melalui kegiatan di dunia nyata yang melibatkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik (Perdana, 2019).

Sullivan dalam (Riyanti & Darwis, 2021) mengemukakan bahwa keterlibatan individu mahasiswa yang mampu beradaptasi dengan lingkungan dapat diamati melalui upaya individu untuk menghargai dan menerima diri sendiri, yang kemudian menumbuhkan kepercayaan diri terhadap kemampuan yang dimilikinya. Rini dalam (Ghufron, M. N., & Risnawita, 2010) menegaskan bahwa individu yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi mampu membentuk hubungan yang positif, menunjukkan toleransi yang sangat baik, dan tidak mudah terpengaruh oleh tindakan orang lain. Oleh karena itu, kepercayaan diri dapat diperoleh melalui pengalaman pribadi.

Lauster (1992) menegaskan dalam (Ghufron, M. N., & Risnawita, 2010) bahwa pengalaman hidup merupakan sumber kepercayaan diri individu. Teori Lauster yang menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan hasil dari proses kehidupan yang spesifik diperkuat oleh Hakim (2002) dalam (Riyanti & Darwis, 2021). Proses interaksi positif yang terus menerus dengan lingkungan sosial individu dapat mengarah pada pengembangan kepercayaan diri.

Individu akan mengembangkan keyakinan diri akan kemampuan yang dimiliki sebagai hasil dari pengalaman hidup yang positif. Pernyataan ini sejalan dengan definisi kepercayaan diri yang diberikan oleh Ghufron dan Risnawari (2010). Mereka mendefinisikan kepercayaan diri sebagai suatu sifat kepribadian yang memungkinkan seseorang untuk bertindak sesuai dengan keinginannya sendiri tanpa terpengaruh oleh pendapat orang lain, dan ditandai dengan adanya rasa optimis, toleransi, kegembiraan, dan tanggung jawab (Ghufron, M. N., & Risnawita, 2010). Kumara (1988) juga menguatkan pendapat tersebut dengan menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan ciri kepribadian individu yang mengandung arti keyakinan akan kemampuan diri sendiri (Ghufron, M. N., & Risnawita, 2010). Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah sifat pribadi yang mencakup optimisme, objektivitas, tanggung jawab, rasional, dan realistis.

Hariyanti dan Syukur (2023) melakukan penelitian terhadap 278 mahasiswa, yang mengungkapkan bahwa tingkat kepercayaan diri mahasiswa yang terlambat menyelesaikan studi adalah sedang, dengan rata-rata 84,2 (56,1%). Temuan ini terkait dengan kemampuan diri individu mahasiswa. Empat dari lima aspek yang peneliti ajukan untuk menilai kepercayaan diri mahasiswa tergolong sedang, sedangkan satu aspek tergolong rendah. Faktor dengan kategori terendah adalah keyakinan akan kemampuan diri sendiri, dengan persentase 51,2%. Hasil ini disebabkan oleh fakta bahwa mahasiswa lebih cenderung merasa minder dengan teman sebaya mereka yang telah menyelesaikan studi sebelum mereka, yang memperburuk kekhawatiran mereka terkait ketepatan waktu penyelesaian studi mereka (Hariyanti & Syukur, 2023).

(Tamelab et al., 2021) menemukan dalam penelitian mereka “Meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasiswa dalam Keterampilan Berbicara di Depan Umum di Sekolah Tinggi Pastoral Keuskupan Agung Kupang” bahwa kurangnya persiapan mahasiswa, khususnya kegagalan dalam mempersiapkan materi yang sesuai, adalah penyebab utama masalah kepercayaan diri mereka ketika berbicara di depan umum. Pada akhirnya, keadaan ini merugikan siswa itu sendiri, mengakibatkan kurangnya kepercayaan diri atau bahkan penurunan (Tamelab et al., 2021). Pernyataan tersebut di atas diperkuat oleh Tracy (2008) dalam (Tamelab et al., 2021) yang menegaskan bahwa banyak individu yang terlihat percaya diri dan mahir dalam berbicara di depan umum pada akhirnya mengalami kecemasan karena ketidakpastian mengenai ide yang akan mereka sampaikan. Oleh karena itu, masalah kepercayaan diri masih menjadi perhatian di kalangan mahasiswa, sebagaimana dibuktikan oleh data dari penelitian-penelitian yang telah disebutkan di atas. Jika masalah ini tidak diatasi, maka akan berdampak jangka panjang pada kehidupan siswa. Oleh karena itu, diperlukan suatu perlakuan yang dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Fenomena rendahnya kepercayaan diri juga terjadi pada mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam di jenjang semester 3 UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Data yang diperoleh dari studi pendahuluan yang dilakukan peneliti kepada 123 responden, menghasilkan 58 responden dikategorikan memiliki kepercayaan diri lemah dengan persentase 47%. Kemudian 61 responden dalam kategori rata-rata lemah, dengan persentase 50%. Sisa responden berada dalam kategori rata-rata kuat dengan 3 mahasiswa yang memiliki persentase 2% dan kuat dengan 1 mahasiswa. Dapat diambil kesimpulan, bahwa dari hasil studi pendahuluan yang diperoleh maka mayoritas mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Semester 3 memiliki kepercayaan diri yang kurang atau rendah. Hal ini dapat disebabkan oleh perasaan cemas yang berlebihan dan tidak realistis, merasa tidak aman di lingkungannya, mereka memiliki kebingungan dengan apa yang akan diri mereka lakukan selanjutnya, serta sulit untuk membuat sebuah keputusan dan cenderung terintervensi oleh orang lain.

Dalam (Akbari, 2020), Rubio (2007) menegaskan bahwa kecemasan, rasa tidak aman, ketakutan, dan sentimen keterpisahan dari lingkungan dapat mengakibatkan penurunan kepercayaan diri. Hal ini juga sering terjadi di lingkungan pendidikan, sebagaimana dibuktikan dengan banyaknya siswa yang gagal untuk terlibat dan membuat kemajuan yang tidak memadai meskipun telah mendedikasikan banyak waktu untuk belajar di kelas. Sistem pendidikan telah diganggu oleh krisis kepercayaan diri hingga saat ini. Palavan (2017) juga berpendapat dalam (Akbari, 2020) bahwa kurangnya kepercayaan diri siswa akan mengakibatkan kurangnya motivasi diri, yang pada akhirnya akan mengarah pada sikap negatif terhadap pembelajaran.

Marsudi (Hadi, 2020) menegaskan bahwa konselor harus mampu memahami keadaan yang dihadapi siswa. Yusuf (2014) sependapat dengan pernyataan ini, menegaskan bahwa proses dukungan yang berkelanjutan harus ditawarkan kepada siswa atau individu pada setiap tahap perkembangan mereka untuk memungkinkan mereka menyadari potensi penuh mereka dan menjadi individu yang produktif, berkontribusi, atau bermakna dalam kehidupan pribadi dan sosial mereka. Konselor atau unit layanan konseling sangat penting dalam pengembangan kepercayaan diri siswa, mengingat pentingnya sifat ini.

Dalam (Akbari, 2020), Kanza (2016) menegaskan bahwa kepercayaan diri merupakan hal yang krusial dan esensial bagi setiap siswa. Karena individu yang memiliki kepercayaan diri akan memiliki keyakinan akan kemampuannya sendiri, mereka akan mampu menetapkan tujuan dan mengarahkan diri untuk mencapainya tanpa mempedulikan hasilnya. Sesuai dengan Lauster (1992) dalam (Ghufron, M. N., & Risnawita, 2010), individu yang memiliki kepercayaan diri yang positif harus memenuhi beberapa kriteria, antara lain optimis, obyektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis, serta percaya pada kemampuan diri sendiri.

Penelitian yang dilakukan oleh (Sudarmono et al., 2018), yang melibatkan 76 mahasiswa dari program studi pendidikan ekonomi STKIP Muhammadiyah Sampit, menekankan fakta bahwa mayoritas mahasiswa tidak percaya diri dengan kemampuan mereka sendiri. Akibatnya, hanya sebagian kecil mahasiswa yang mampu menyumbangkan pendapat mereka

selama diskusi kelas. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri 38 mahasiswa berada pada kategori sedang, dengan persentase 49,99%. Kategori rendah yang terdiri dari 24 siswa sebesar 31,57%, dan kategori tinggi yang terdiri dari 14 siswa sebesar 18,41%. Berdasarkan persentase yang dicapai, terbukti bahwa diperlukan upaya tambahan untuk meningkatkan keyakinan diri (Sudarmono et al., 2018).

Hasmi (2019) melakukan penelitian tentang “Pengaruh Teknik Role Playing dalam Layanan Konseling Kelompok terhadap Kepercayaan Diri Siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 12 Pekanbaru” sebagai salah satu dari sekian banyak metode yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah ini. Selanjutnya, penelitian eksperimen yang berjudul Pengaruh Bimbingan Klasikal Teknik Modeling terhadap Kepercayaan Diri Siswa dilakukan oleh Firda Yanti dkk. (2022).

Penelitian yang telah dilakukan tersebut belum menyelesaikan masalah kepercayaan diri. Efektivitas prosedur ini terhadap kepercayaan diri dinilai melalui metode bermain peran. Metode ini membutuhkan waktu yang cukup lama untuk mempersiapkan, memahami, dan melaksanakan materi, dan hanya melibatkan sejumlah individu yang terlibat dalam drama. Individu yang tidak ikut berpartisipasi akan menunjukkan tingkat kreativitas dan keterlibatan yang berkurang. Taniredja menegaskan bahwa metode yang disebutkan di atas terhambat oleh durasinya yang panjang dan perlunya seorang guru atau mentor yang memahami proses pelaksanaannya.

Keterbatasan metode pemodelan adalah bahwa metode ini lebih mengutamakan kebutuhan psikomotorik daripada kebutuhan kognitif dan pengembangan diri. Penegasan bahwa tujuan dari teknik modeling adalah komponen strategi ketika konselor menunjukkan perilaku sebagai tujuan didukung oleh Manrihu (1996) (Hadi, 2020).

Keterbatasan yang telah ditemui oleh peneliti sebelumnya membuat peneliti percaya bahwa sangat penting untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai metodologi alternatif yang berkaitan dengan kepercayaan diri. Penelitian yang akan dilakukan adalah pengembangan media buku bantuan diri sebagai strategi untuk mengoptimalkan kepercayaan diri mahasiswa. Buku bantuan diri dimaksudkan untuk memotivasi dan

mengarahkan individu atau klien ke arah perubahan yang dapat meningkatkan manajemen diri, bukan hanya sekedar memberikan informasi, seperti yang dikemukakan oleh Watkins dan Clum (2008) dalam (Fadhilah & Cahyawulan, 2020).

Ladd (1998) menegaskan dalam (Hadi, 2020) bahwa bantuan diri adalah metode yang memiliki kapasitas untuk mengubah perilaku dan emosi seseorang, mengoptimalkan keterampilan, dan mengubah keyakinan, persepsi, sikap, nilai, motivasi, dan harapan. Media bantuan diri, termasuk buku, rekaman, dan CD, serta organisasi bantuan diri, merupakan contoh jenis-jenis bantuan diri. Dalam hal ini peneliti akan mengembangkan sebuah media buku bantuan diri yang berbentuk buku cetak.

Penetapan bentuk buku cetak dipilih karena menurut peneliti bentuk tersebut memiliki kelebihan tersendiri dan cocok sebagai buku bantuan diri yang didalamnya memiliki banyak refleksi. Merujuk pada penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni dkk (2023) ditemukan hasil bahwa buku cetak masih banyak diminati oleh mahasiswa sebagai sumber belajar ditengah maraknya buku-buku digital pada masa digitalisasi saat ini. Terbukti dari 127 mahasiswa FKIP Universitas Mataram program studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia semester II terdapat 74 orang memilih membaca buku cetak dengan persentase 58.3%, sementara 53 orang lainnya lebih berminat membaca buku digital, dengan persentase 41.7%. Alasan mahasiswa tetap memilih buku cetak sebagai bahan bacaan mereka antara lain menghindari cahaya ponsel yang menyebabkan mata cepat lelah, tidak mudah terganggu oleh notifikasi dari gawai, lebih individual karena merasa memiliki buku tersebut, dapat diberi anotasi atau tulisan untuk meningkatkan pemahaman. (Wahyuni et al., 2023)

Menurut Bergsma (2008), penggunaan buku-buku bantuan diri akan memberikan hasil yang baik karena pesan-pesan yang terkandung di dalam buku-buku tersebut sangat sesuai dengan kondisi yang dihadapi oleh individu (Tanrikulu, 2011). Selain itu, buku bantuan diri juga dapat membantu individu untuk mendapatkan wawasan, menjadi lebih tenang, mendapatkan lebih banyak waktu untuk beristirahat, mendapatkan kepercayaan diri yang lebih besar, memahami diri sendiri dan orang lain,

serta membuka jalan baru, seperti yang dinyatakan oleh Starker (1989) dalam (Tanrikulu, 2011).

Bergsma (2008) melakukan penelitian yang berjudul “*Do self-help books help?*” Menurut Bergsma (2008), tujuan dari lima puluh tujuh buku psikologi yang paling sering dibeli di Belanda adalah untuk meningkatkan kekuatan dan kemampuan dari setiap pembaca. Selain itu, pesan dari buku-buku ini sangat relevan dengan situasi yang dirasakan individu, yang mendorong penanganan aktif. Oleh karena itu, buku-buku ini memiliki dampak yang menguntungkan. Akibatnya, individu dapat membantu atau meningkatkan diri mereka sendiri tanpa bantuan orang lain dengan membaca buku-buku bantuan diri.

McLean (2013) menulis buku *Public Pedagogy, Private Lives: Self-Help Books and Adult Learning*. Literatur buku bantuan diri telah muncul sebagai elemen penting dalam pendidikan orang dewasa di Amerika Utara, seperti yang ditunjukkan oleh penelitian yang ditinjau secara kualitatif (Hadi, 2020). Buku-buku bantuan diri tersedia untuk pembaca, memberikan panduan tentang bagaimana mengelola hidup mereka dan mencapai tujuan seperti aktualisasi diri, kebahagiaan, kemakmuran, dan cinta. Publikasi-publikasi bantuan diri ini dianggap cocok untuk tujuan mendukung penelitian pedagogik publik.

Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami secara utuh gambaran kepercayaan diri peserta didik, yang dibuktikan dengan penjelasan di atas dan berbagai upaya yang telah dilakukan. Buku bantuan diri merupakan salah satu metode untuk meningkatkan kebutuhan informasi dan pengelolaan pengembangan diri peserta didik. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan pengembangan media buku yang mencakup informasi mengenai aspek kepercayaan diri.

Sesuai dengan konteks sebelumnya, maka penelitian yang dilakukan berfokus pada Pengembangan Media Buku Bantuan Diri Sebagai Strategi Mengoptimalkan Kepercayaan Diri Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

1.2 Rumusan Masalah

Beberapa masalah telah diidentifikasi yang terkait dengan uraian latar belakang masalah yang telah disampaikan sebelumnya. Sehingga rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana mengembangkan media buku bantuan diri sebagai strategi mengoptimalkan kepercayaan diri mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?

1.3 Tujuan Penelitian

Setiap penelitian biasanya memiliki tujuan yang ingin dicapai. Penelitian ini bertujuan mengembangkan sebuah media produk, yakni sebuah media belajar. Pengembangan media belajar tersebut adalah tentang media buku bantuan diri sebagai strategi mengoptimalkan kepercayaan diri mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah untuk membantu mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung dalam mengoptimalkan kepercayaan diri mereka melalui pembuatan buku bantuan diri. Oleh karena itu, banyak kontribusi teoritis dan praktis yang diharapkan. Berikut adalah kontribusi yang diharapkan:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teori, penelitian ini dapat menjadi dasar untuk menciptakan media yang dapat meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa. Selain itu, kami berharap penelitian ini dapat membantu kami menemukan bentuk-bentuk media kepercayaan diri yang lebih inovatif.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Manfaat Bagi Konselor

Untuk para Konselor sekolah maupun konselor secara umum, media buku ini dapat digunakan dengan tujuan untuk meningkatkan layanan dukungan siswa atau klien di bidang pengembangan pribadi.

1.4.2.2 Manfaat Bagi Mahasiswa

Setiap mahasiswa memiliki pemahaman yang kuat tentang keadaan saat ini di lingkungan sekitarnya dan kemampuan untuk membangun keyakinan diri untuk masa depan, yang memungkinkan mereka untuk hidup dengan tujuan yang lebih besar.

1.4.2.3 Manfaat Bagi Pembaca

Penelitian seperti ini diharapkan dapat menjadi batu loncatan untuk ide-ide baru di bidang bimbingan dan konseling, atau sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya pada pengembangan media buku bantuan diri yang bertujuan untuk mengoptimalkan kepercayaan diri dengan melakukan masa uji coba yang lebih luas dan terkontrol.

1.5 Pembatasan Masalah

Peneliti telah mempersempit ruang lingkup masalah dengan memfokuskan pada hipotetik pengembangan media buku bantuan diri sebagai strategi untuk mengoptimalkan kepercayaan diri mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, sehubungan dengan masalah-masalah yang telah diuraikan di atas.

1.6 Definisi Operasional

1.6.1 Buku Bantuan Diri

Tujuan penulisan buku bantuan diri bukan hanya untuk memberikan pengetahuan; penulis juga berharap dapat menginspirasi pembaca untuk melakukan perubahan gaya hidup positif yang akan membantu pengelolaan diri mereka sendiri. Hal-hal baik akan muncul karena pesan-pesan dalam buku ini relevan dengan kehidupan masyarakat; buku ini akan menginspirasi mereka untuk mengambil lompatan besar, belajar lebih banyak tentang diri mereka sendiri, dan menemukan jalan baru untuk dikejar.

1.6.2 Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri seseorang adalah aspek kepribadian yang berkembang seiring berjalannya waktu sebagai hasil dari pengalaman dan interaksi unik dengan dunia di sekitarnya. Kepercayaan diri ini

membekali seseorang untuk membuat keputusan sendiri, tidak terpengaruh oleh pandangan orang lain, dan menjalani hidup dengan integritas, optimisme, kegembiraan, dan tanggung jawab. Keyakinan, optimisme, objektivitas, tanggung jawab, rasional dan realitas adalah blok bangunan kepercayaan diri yang positif.