

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dalam meningkatkan kualitas hidup maka perlu adanya pendidikan yang menjadikan hidup lebih terstruktur dimana di dapatkan melalui pembelajaran. Rencana belajar yang tepat pasti memberikan pengaruh *knock-on* bagi siswa atau individu di segi kemampuan untuk terus mendapatkan pembelajaran dari berbagai aspek baik dari lingkungan (sosial dan alam) yang mana tidak ada batasannya (Dariyo, 2016).

Pendidikan ialah hal terpenting dan merupakan suatu wujud budaya yang tetap bergerak yang beriringan dengan perkembangan. maka dari itu, pendidikan harusnya tetap berkembang dan menyesuaikan dengan perubahan budaya di dalam kehidupan. Pendidikan bisa juga di definisikan menjadi suatu usaha individu atau kelompok guna mencapai kedewasaan serta menggapai kehidupan yang lebih baik dalam definisi psikologis. istilah *Upgrade* atau perubahan dalam meningkatkan kesadaran pendidikan di semua tingkatan perlu terus dilakukan, dengan memperhatikan manfaat di masa depan (Trianto, 2010). Di Indonesia, beberapa pilihan pendidikan seperti home schooling, sekolah swasta, dan sekolah langsung dapat diakses. Di indonesia dapat di katakan bahwa kualitasnya tinggi, tetapi ada beberapa yang kurang maksimal baik itu dari metode pemberian materi atau hal lain sehingga menjadikan kurang efektifnya pembelajaran. Dan hal yang utama yang selalu di abaikan yaitu *life skill* (Shaumi, 2015).

Keterampilan hidup (*life skills*) dimana suatu keahlian dalam bersosial atau beradaptasi dengan lingkungan dengan cara memperlihatkan etika serta sopan santun yang baik dan melatih cara berkomunikasi dimana akan berdampak pada cara berfikir serta mendapatkan wawasan yang luas dan menjadi terbiasa. Maka akan berguna bagi kehidupan dimana akan lebih mudah dalam menyelesaikan masalah maupun menjalani kehidupan dan tantangan yang ada di kehidupan sehari-hari. (WHO, 1997).

Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO), ada lima hal mendasar terkait *life skill*, yaitu:

1. Tentukan pilihan dan cari solusi
2. Berpikir kritis dan kreatif
3. Kemampuan interpersonal dan komunikasi
4. Empati dan kesadaran diri
5. Manajemen emosi dan stres

Didalam penelitian ini peneliti hanya akan berfokus pada 1 bidang *life skill* yakni tentang kesadaran diri (*self awareness*) pada siswa SMA. Hal ini dikarenakan kenyataan yang ditemukan di lapangan menunjukkan bahwa banyak siswa di sekolah, terutama di tingkat sekolah menengah, belum memiliki kesadaran diri yang memadai tentang emosi, kekuatan dan kelemahan, bakat, minat, potensi, dan karakteristik mereka sendiri atau hal-hal yang dapat dikatakan mencerminkan diri mereka. Data yang diperoleh masih banyak siswa di Kelas 11 yang belum memiliki kesadaran diri yang positif. Dampaknya, kurang menyadari mengenai emosi di dalam dirinya, tidak mengetahui kontribusinya

terhadap lingkungan, kurang mengetahui dalam hal kewajibannya sebagai seorang pelajar, serta kurang memahami akan kelemahan dan kelebihan yang ada di dalam dirinya, jika di lihat berdasarkan gejala maka dapat di simpulkan bahwa siswa-siswi banyak yang belum memiliki kesadaran diri yang positif atau dikatakan kesadaran dirinya yang positifnya rendah.

Sari (2019) menegaskan, bahwa permasalahan ini terkadang masih diremehkan oleh para pendidik, padahal masalah tersebut mengganggu perkembangan pubertas dan memerlukan penanganan segera yang komprehensif.

Penjelasan di atas menunjukkan ketidakdewasaan yang terkait dengan kesadaran diri, terutama di sekolah menengah. Berdasarkan hal tersebut, peneliti merasa sangat perlu untuk berfokus pada penelitian tentang *self awareness*.

Solso (dalam Hilapok, 2017) Kesadaran diri dianggap sebagai proses fisiologis dan psikologis yang saling terkait dengan kehidupan mental, melibatkan tujuan hidup, emosi, dan kontribusi proses kognitif. Telah mengenali karakteristik manusianya untuk menjadi inovatif, berpikir sehat, bertanggung jawab atas tindakannya, dan mampu mengambil risiko.

Pemahaman atau juga wawasan seseorang tentang alasan tindakan dapat dikatakan kesadaran diri atau *Self awareness*. Dalam hal ini wawasan yang dimaksud adalah segala pengetahuan dan kemampuan yang ada dalam diri individu sehingga ia dapat bersikap dan bertindak sesuai dengan wawasan tersebut. Individu yang kurang *self awareness* memiliki kecenderungan kurang tegas dalam memahami kemampuan dan menentukan pilihannya. Sedangkan

individu yang memiliki *self awareness* mampu mengenali emosi dirinya dan akan mudah mengekspresikan dirinya, menunjukkan dirinya, mengembangkan bakat minatnya, memahami kemampuannya, dan mudah dalam mengaktualisasikan dirinya, sesuai dengan potensi yang dimiliki.

Boyd dan Bee (dalam Dariyo, 2016) menjelaskan bahwa kesadaran diri tumbuh dan berkembang sebagai konsep diri yang matang, kemampuan untuk melihat semua aspek dalam diri individu. Goleman (dalam Dariyo, 2016) Menjelaskan bahwa kesadaran diri yaitu sebuah keterampilan seseorang dalam mengetahui, mengelola, serta dapat meberdayakan seluruh kemampuannya untuk kepentingan di masa depan. Manusia merupakan makhluk yang memiliki berbagai kemampuan untuk dikembangkan.

Berdasarkan dari observasi yang peneliti lakukan di SMA Negeri 1 Aek Kota Batu, peneliti memperoleh informasi tentang permasalahan remaja khususnya pada tingkat kesadaran diri siswa di sekolah tersebut, yaitu adanya siswa yang terlihat belum berani untuk mengemukakan pendapatnya, hal ini terlihat saat seorang siswa tidak percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya sehingga ia tidak berani untuk menyuarakan pengetahuannya, maka ia lebih suka berbisik dengan teman disebelahnya dari pada harus bersuara di depan orang banyak. Selain itu, berdasarkan wawancara dengan salah satu Guru BK di SMA Negeri 1 Aek Kota Batu, adapun hasil yang didapat yakni guru tersebut mengatakan bahwa ada beberapa siswa yang belum memahami kelebihan dan kelemahan diri, emosi diri, serta kurang menyadari kemampuan dan keterampilan yang dimiliki. Selain itu, mereka kurang tegas terhadap diri sendiri dan orang lain dalam membuat

pengakuan diri dan pengambilan keputusan. Ketika muncul pertanyaan tentang sekolah lanjutan yang akan ditempuh, mereka belum ada gambaran tentang pendidikan yang akan dilanjutkan. Jawaban yang sering muncul adalah “lihat nanti, sekolah mana yang lulus.” Dengan keadaan yang seperti ini, siswa lebih cenderung menyerah pada keadaan dan sukar membuat keputusan sendiri. Mengapa fenomena tersebut bisa terjadi? Dapat kita lihat yang melatarbelakangi fenomena tersebut kurangnya *self awareness* dimana mengakibatkan konseli kurang dalam menciptakan suatu pilihan serta keputusan di masa depan.

Dari beberapa informasi yang peneliti peroleh tersebut, maka peneliti merasa perlunya untuk meningkatkan kesadaran diri (*self awareness*) siswa di SMA Negeri 1 Aek Kota Batu khususnya di kelas XI IPA 2, karena *self awareness* sangat diperlukan supaya individu bisa memahami emosi, menyadari kemampuan dalam diri, dan memahami kelebihan dan kelemahan yang ada pada diri serta mampu bersikap tegas dalam membuat keputusan. Individu yang memiliki *self awareness* akan mudah untuk menumbuhkan kesadaran diri dan menyadari akan kemampuan yang ia miliki. Sebagai pelajar yang sedang menempuh pendidikan penting untuk memiliki kemampuan dalam menyadari potensi dan arah tujuan masa depan yang diinginkan. Begitu pula dalam pengambilan keputusan, agar menjadi pribadi yang mandiri, siswa harus tegas dan berani dalam mengambil keputusan. Mereka harus konsisten dalam menentukan tujuan yang tidak hanya mengandalkan pilihan-pilihan dari orang lain. Siswa diharapkan agar dapat mempersiapkan diri untuk menghadapi masa yang akan datang sesuai dengan minat, bakat dan kemampuan. Siswa diusahakan mampu

dalam menentukan pilihan, memiliki prinsip hidup dan pendirian agar tidak mudah terpengaruh oleh ajakan dan arahan yang dapat merugikan diri sendiri.

Dikarenakan dengan rendahnya *self awareness* siswa, hal ini menjadi suatu fenomena yang harus diselesaikan. Dalam menangani suatu masalah tersebut maka sekolah perlu memberikan perlakuan kepada siswanya yaitu dengan memberikan layanan Bimbingan dan Konseling, layanan penguasaan konten adalah layanan yang tepat untuk mengatasi permasalahan tersebut.

Menurut Prayitno (2012) Menerangkan bahwa Layanan penguasaan konten yakni suatu layanan dimana berguna untuk memberikan pemahaman mengenai kompetensi tertentu berdasarkan kegiatan pembelajaran baik itu secara individu serta berkelompok. di dalam sebuah kompetensi terdapat konsep, persepsi, emosi, hukum dan peraturan, fakta dan data serta sikap dan tindakan. maka apabila seorang siswa dapat menguasai konten, dengan begitu besar harapan siswa tersebut mudah dalam memahami serta menyelesaikan masalah yang di hadapinya. Maka layanan penguasaan konten dapat memfasilitasi konseli dalam memahami serta menguasai hal hal yang berkaitan dengan konten secara efektif.

Mugiarso (2006) Dapat di jelaskan bahwa tujuan layanan penguasaan konten yaitu untuk memfasilitasi konseli dalam mengetahui dan meningkatkan kebiasaan belajar yang baik, cara belajar serta pemilihan materi pembelajaran guna menyesuaikan dengan keefektifan dan permasalahan konseli dalam belajar dan memberikan skill yang sangat bermanfaat bagi kelangsungan hidup dan pertumbuhannya.

Adapun salah satu teknik yang bisa diintegrasikan dengan layanan penguasaan konten adalah "*Teknik Self Talk*".

Menurut (Prastika, 2019) *Self-talk* adalah teknik terapi perilaku emosional rasional (REBT) yang mengulangi kata atau ekspresi positif menurut setiap orang selama periode waktu tertentu.

Selain itu, Saligman & Reichenberg, dalam (Wahyuni, 2020) Menerangkan bahwa Skill dalam melakukan *Self-Talk* yaitu sebuah kemampuan dimana melakukan pembicaraan terhadap diri sendiri dengan hal yang positif dan di lakukan setiap hari. Dengan menggunakan *Self-Talk* individu dapat menghindarkan dari pemikiran yang tidak rasional dan dapat menciptakan pikiran yang bersifat positif, dengan cara mengarahkan *Self-Talk* ke arah yang positif.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Fais Nur Aini (2021), yang berjudul “Implementasi Teknik *Self Talk* Untuk Meningkatkan *Self Awareness* Pada Seorang Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya” Pada penelitian tersebut dapat menjelaskan bahwa teknik *self-talk* tepat di gunakan dalam meningkatkan kesadaran diri dan merubah prespektif yang irasional. hasilnya dapat dilihat berdasarkan perbandingan antara *Pre-test* dan *post-test* dari treatment Bimbingan dan Konseling teknik *self-Talk*.

Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh Tiara Prastika (2019), yang berjudul ‘Teknik *Self Talk* Untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Penghafal Al-Qur’an di Asrama Pondok Pesantren Putri Asy-Syarifah Bungah Gresik’. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan teknik *self-talk* untuk mengembangkan kesadaran diri saat menghafal Al-Qur'an telah mengakibatkan

perubahan dalam cara berfikir konseli, emosi yang terkendali, dan perubahan perilaku ke arah yang lebih positif.

Menurut (Wahyuni, 2020), Keterampilan *self-talk* sangat penting dalam membantu siswa menjadi lebih baik dalam hal kesadaran diri. Karena siswa dapat menggunakan teknik *self-talk* untuk merefleksikan dan berdialog dengan diri mereka sendiri, mereka dapat menjadi lebih sadar akan tanggung jawab yang harus mereka penuhi sebagai siswa atas inisiatif mereka sendiri dan tidak perlu diingatkan oleh orang lain.

Penerapan teknik *positive self-talk* memegang peranan yang sangat penting dalam meningkatkan kesadaran diri konseli. Ketika dihadapkan pada skenario yang tidak menyenangkan, ego konseli merangsang terhadap *self-talk* yang negatif. Pembicaraan diri yang negatif dapat dihilangkan dengan menyangkalnya dan membalasnya dengan frasa yang baik serta membangun kebiasaan untuk fokus pada kebaikan, berbicara positif, dan bertindak positif jika mereka melakukannya secara teratur.

Dari pembahasan diatas peneliti mengungkapkan bahwa yang penting untuk diketahui adalah kesadaran diri penting untuk dimiliki dan sangat perlu pada saat ini juga dan semua itu dapat di putuskan melalui *self-talk*, peneliti mengungkapkan bahwa kesadaran diri sangat vital, atau dapat disebut sebagai kunci penting untuk sebuah hidup yang lebih bermakna. Bahkan perintah orang lain akan dilakukan hanya setelah *Self-Talk* dipertimbangkan.

Berdasarkan dari hasil penelitian-penelitian terdahulu yang menguji bahwa *self awareness* dapat ditingkatkan melalui teknik *Self Talk*, maka kali ini peneliti juga akan melakukan penelitian penerapan teknik *Self Talk* dengan judul

“Pengaruh Layanan Penguasaan Konten Menggunakan Teknik *Self Talk* Untuk Meningkatkan *Self Awareness* Siswa SMA Negeri 1 Aek Kota Batu”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Adanya siswa yang masih belum memahami emosi, kelebihan dan kekurangan, maupun karakteristik-karakteristik dirinya.
2. Siswa kurang menyadari kemampuan dan keterampilan yang dimiliki. Selain itu, mereka kurang tegas terhadap diri sendiri dan orang lain dalam membuat pengakuan diri dan pengambilan keputusan.
3. Rendahnya *self awareness* yang dimiliki siswa.

1.3 Batasan Masalah

Dari beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi, penulis membatasi masalah penelitian ini dengan hanya berfokus pada "Pengaruh Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik *Self Talk* terhadap *Self Awareness* Siswa SMA Negeri 1 Aek Kota Batu Tahun Ajaran 2021/2022".

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, Apakah Ada Pengaruh Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik *Self Talk* terhadap *Self Awareness* Siswa?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Layanan Penguasaan konten dengan Teknik *Self Talk* terhadap *Self Awareness* siswa.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoretis dan manfaat praktis.

1.6.1 Manfaat Teoretis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan khususnya dalam bidang Bimbingan dan Konseling teknik *Self Talk*.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi informasi dan referensi serta menambah khasanah keilmuan di bidang Bimbingan dan Konseling khususnya yang berkaitan dengan Layanan Penguasaan Konten teknik *Self Talk* dalam mengatasi *Self Awareness* siswa di sekolah.

1.6.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi sekolah, memberikan sumbangan yang baik dalam rangka perbaikan proses pemberian layanan bimbingan dan konseling sehingga dapat meningkatkan *self awareness* siswa yang rendah.
- b. Bagi guru BK, Dapat di tingkatkannya *Self Awareness* siswa dengan menggunakan layanan penguasaan konten teknik *Self- Talk*.

- c. Bagi siswa, siswa dapat memahami tentang self awareness dan mampu meningkatkan *self awareness* (kesadaran diri) nya.
- d. Bagi peneliti lanjut, dapat memberikan pengalaman dan pengetahuan dalam penelitian, khususnya mengetahui implementasi teknik *self talk* dalam meningkatkan *self awareness* siswa.

