

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Manusia sebagai makhluk sosial ternyata bagi setiap individu tidak dapat hidup sendiri tanpa adanya interaksi atau hubungan dengan manusia lain. Antara individu satu dan individu yang lain sama-sama saling membutuhkan dan saling bergantung serta saling bersosialisasi dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Manusia sebagai makhluk sosial adalah manusia yang senantiasa hidup dengan manusia lain (masyarakatnya). Ia tidak dapat merealisasikan potensi hanya dengan dirinya sendiri. Manusia akan membutuhkan manusia lain untuk hal tersebut, termasuk dalam mencukupi kebutuhannya (Herimanto dan Winarno, 2012, h. 45).

Sebagai makhluk sosial, manusia selalu berusaha untuk menjalin sebuah hubungan interaksi dengan manusia lainnya. Dengan berinteraksi, individu dapat menyampaikan atau menunjukkan kepada individu lain tentang apa yang ia inginkan atau butuhkan. Setiap individu dalam berhubungan dengan individu lainnya melibatkan keterampilan yang ada pada dirinya untuk berinteraksi dengan orang lain. Tak terkecuali remaja sebagai makhluk sosial tidak bisa hidup sendiri tanpa bantuan orang lain. Yakni senantiasa hidup dan berbaur dengan lingkungannya sebagai wadah untuk berinteraksi dengan orang lain. Dalam interaksi yang dilakukan oleh individu (remaja) menuntut keinginan untuk menampilkan segenap kelebihan yang dimilikinya dengan kepercayaan diri yang ada dalam dirinya.

Siswa menengah pertama menurut usianya berada dalam masa remaja. Dalam masa ini remaja mencoba berbagai hal dalam pekerjaan, pendidikan dan mereka berusaha menemukan jati diri (Slavin, 2008, h. 67). Dalam hidupnya, remaja terkadang mencoba hal-hal baru yang menarik dirinya, di samping itu juga ada beberapa hal yang membuat remaja menerima sesuatu yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkannya. Hal ini menjadi terdampak pada pembentukan konsep diri remaja sehingga akhirnya berakibat pada kepercayaan dirinya. Kepercayaan diri secara bahasa menurut Vandenbos (2006, h. 25) merupakan percaya pada kapasitas kemampuan diri dan terlihat sebagai kepribadian yang positif. Hal itu menunjukkan bahwa orang yang percaya diri memiliki keyakinan untuk sukses. Percaya diri mengacu pada keyakinan pada diri sendiri dan kemampuannya. Kepercayaan diri menggambarkan keadaan batin yang dibingkai dari apa yang dipikirkan dan dirasakan seseorang tentang dirinya sendiri dan kemampuannya. Kepercayaan diri menjadi atribut dari persepsi diri mengacu pada kemampuan yang dirasakan individu untuk menangani situasi dengan sukses tanpa bergantung pada orang lain dan untuk mendorong evaluasi diri yang konstruktif (Lone, 2021, h. 561). Dalam kanvas internasional di beberapa negara di benua eropa, pada 5 tahun terakhir masih banyak individu yang mengalami rasa kepercayaan diri rendah saat berhadapan dengan individu lain atau dalam ranah publik, misalnya merasa takut untuk menunjukkan keahlian dalam berbicara di depan umum, berkomunikasi dengan orang lain ataupun profesi terkait. Seperti dilansir pada laman *theguardian.com* bahwa diperoleh data dari para peneliti di Monash University di Melbourne, Australia, menunjukkan pada tahun 2016 bahwa:

*“[F]eeling confident about your decisions activates reward networks in the brain, while lack of confidence leads to increases of activity in brain regions linked to negative emotions such as anxiety.”*

Kepercayaan diri rendah yang dimiliki individu akan sangat mengganggu perasaan dan pikiran individu tersebut sehingga dapat menimbulkan percepatan pola aktivitas di daerah otak manusia dengan menstimulasi emosi negatif seperti kecemasan dan rasa ragu. Dimana dengan kecemasan, individu menjadi tidak sepenuhnya yakin dengan dirinya sendiri akan kemampuan yang ia miliki. Fakta yang terjadi pada seorang individu yang memiliki kepercayaan diri rendah bahwa bersamaan dengan kecemasan yang timbul membuat otak tidak dapat menerima kebenaran yang ada yakni individu terlahir dengan kemampuan baik, kekuatan kepribadian yang positif, dan citra diri.

Robertson (2021) memberitakan tentang hasil survey pada pertengahan pandemi tahun 2020 terhadap 2.000 orang di Inggris berusia 16-25 tahun dimana:

*[t]he survey, by the Prince’s Trust, found that 41% of respondents felt that their future goals now seemed “impossible to achieve” and 38% that they now felt they would “never succeed in life”. This a more extreme example of a more general finding, that 18-25 years olds who live through an economic recession believe less strongly that they can get ahead through hard work.*

Terlihat bahwa terjadinya penurunan kepercayaan diri yang begitu dramatis dari hampir setengah generasi selama beberapa dekade bahwa anak-anak berusia 18-25 tahun yang merasa kurang memiliki kepercayaan diri akan keberhasilan yang diraih melalui kerja keras. Itu artinya masih banyak data yang menunjukkan bahwa banyak individu yang memiliki kepercayaan diri rendah. Hal tersebut menimbulkan perasaan ragu di dalam diri individu akan kemampuan atau potensi yang dimilikinya.

Kepercayaan diri dapat menjembatani diri seseorang untuk menuju kepada masa depan yang menuntun kearah lebih maju dan sukses. Percaya diri merupakan aspek penting dalam kepribadian individu yang menjadi modal utama dalam melakukan aktivitas, sebab dengan kepercayaan diri rendah akan membuat individu tersebut merasa asing atau menutup diri dan merasa tidak mampu.

Sedangkan di Indonesia, masih banyak individu yang merasa tidak percaya diri, terutama pada anak remaja saat berbicara di depan banyak orang. Hal ini dibuktikan berdasarkan hasil kajian oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA). Di Indonesia kepercayaan diri terhadap anak-anak dengan rentang usia 12-18 tahun masih tergolong rendah. Sekitar 56% di dominasi oleh anak perempuan. Budaya Indonesia yang masih menganggap anak perempuan tidak boleh melakukan aktifitas di luar terlalu banyak dan mungkin menjadi salah satu penyebabnya. Dalam penelitian sebelumnya, ditemukan bahwa kepercayaan diri anak perempuan cenderung lebih rendah dibanding anak laki-laki dari sekitar usia sembilan tahun (Tahnia, 2019).

Fenomena yang terjadi pada siswa sekarang ini masih banyak sekali remaja Indonesia yang memiliki kepercayaan diri rendah dimana dapat ditemukan bahwa remaja menarik diri dari aktivitas-aktivitas utama di kehidupan mereka karena tidak percaya diri dengan dirinya sendiri. Mereka menghindari interaksi dan jarang bersosialisasi bersama individu lain seperti berkumpul dengan siswa lain di lingkungan sekolah, di lingkungan sekitar, berkumpul bersama keluarga atau kerabat, serta merasa asing apabila mengikuti kegiatan kelompok. Kepercayaan diri merupakan satu bagian yang tidak dapat dilepaskan dari para siswa di sekolah. Kepercayaan diri merupakan salah satu faktor pendukung dari para siswa untuk

mewujudkan cita-cita mereka. Siswa yang memiliki kepercayaan diri, juga memiliki beberapa sikap diantaranya semangat yang tinggi, bekerja keras, memiliki motivasi yang tinggi, dan pantang menyerah (Bong, 2002).

Siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah cenderung menunjukkan sifat dan perilaku seperti tidak ingin mencoba sesuatu yang baru, merasa dirinya tidak dicintai dan tidak diinginkan keberadaannya, acap kali melempar kesalahan kepada orang lain, diselimuti emosi yang kaku dan tersembunyi, cenderung merasa frustrasi dan merasa tertekan, memandang remeh bakat dan kemampuan yang dimiliki, serta mudah terpengaruh oleh orang lain. Kepercayaan diri diyakini dapat memberikan dampak yang positif pada diri siswa, namun kenyataannya belum sepenuhnya dimiliki oleh para siswa di sekolah-sekolah.

Dari fenomena yang peneliti temukan di SMP Negeri 1 Tebing Tinggi masih banyak ditemui siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah. Hal tersebut dilihat dari aktivitas mereka di kelas seperti ekspresi wajahnya yang terlihat murung, tidak bersemangat, berdiam diri dan jarang bersosialisasi dengan teman-teman sekelasnya. Penelitian ini menggunakan penelitian pendahuluan dengan mengamati siswa kelas VIII dan mewawancarai guru BK SMP Negeri 1 Tebing Tinggi pada tanggal 4 Februari 2022. Berdasarkan hasil dari observasi dan wawancara tersebut menggambarkan sebuah fakta dimana siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah cenderung mengasingkan diri atau tidak aktif dalam bersosialisasi, pendiam, malu saat ditanya oleh guru, merasa gugup dan takut. Siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah ini lebih banyak ditemukan pada siswa kelas VIII karena pada tingkatan kelas ini walaupun sudah berjalan satu tahun ajaran, mereka masih tidak berani menunjukkan kepercayaan dirinya ketika di kelas.

Karakteristik dari seseorang yang kurang percaya diri yang dapat diamati adalah sering menghindari kontak mata (menunduk/membuang pandangan ke arah lain), sering mengamuk untuk melepaskan kecemasan, tidak banyak bicara (sering merespons seperlunya apabila ditanya, seperti “ya” atau “tidak” bahkan hanya mengangguk, untuk aktivitas di kelas maupun di luar kelas (pasif), tidak mau meminta pertolongan atau bertanya pada orang yang belum dikenal baik, mengalami demam panggung di saat-saat tertentu, dan sulit berbaur dengan lingkungan/situasi baru (butuh waktu yang cukup lama untuk beradaptasi) (Sugiarto, 2009, h. 114).

Kepercayaan diri mengembangkan kematangan emosional dan kemampuan untuk menilai kompetensi secara pragmatis. Percaya diri tidak berarti bahwa seorang siswa dapat mencapai apa-apa saja dan segalanya, bahkan bagian yang tidak logis. Ini sebenarnya berarti bahwa siswa akan memiliki rasa kontrol atas kemampuannya sendiri, kerangka berpikir positif dan kemungkinan besar akan menggunakan bakat dan keterampilannya sebaik mungkin dalam mencapai hasil yang positif. Kurangnya kepercayaan diri atau *under-confidence* membuat siswa ragu akan kemampuannya. Siswa tersebut mencari dukungan dari orang lain untuk kenyamanan. Karena takut gagal, siswa tersebut memiliki kecenderungan untuk menghindari mengambil resiko. Namun, kepercayaan diri yang berlebihan juga tidak diinginkan, karena siswa tersebut mungkin cenderung memiliki harapan dan keyakinan yang terlalu tinggi akan kemampuan mereka dan oleh karena itu memotivasi mereka untuk mengambil resiko yang tidak beralasan (Lone, 2021, h. 564)

Dalam hal meningkatkan kepercayaan diri pada siswa SMP dapat dilakukan melalui pemberian layanan bimbingan kelompok yang dilaksanakan oleh guru BK. Bimbingan kelompok merupakan layanan yang sangat cocok untuk membantu siswa untuk meningkatkan kepercayaan dirinya sehingga mampu menghadapi masa depan yang akan datang nantinya. Dengan adanya bimbingan kelompok, siswa akan memperoleh informasi-informasi penting yang tujuannya dapat membangun jati diri mereka sebagai mana mestinya pada masa remaja. Menurut Nurihsan (2011, h. 23) bimbingan kelompok adalah pemberian bantuan kepada individu secara berkelompok. Bimbingan kelompok terdiri atas penyampaian informasi ataupun aktivitas kelompok dalam membahas permasalahan tentang aspek pribadi, sosial, belajar dan karir. Sehingga siswa dapat melatih kepercayaan diri nya dengan mengikuti kegiatan bimbingan kelompok.

Salah satu teknik bimbingan kelompok yang bisa digunakan untuk mengembangkan kepercayaan diri pada siswa ialah teknik *role playing* atau bermain peran. *Role playing* merupakan sebuah metode yang digunakan oleh guru BK atau konselor dari bermacam-macam tinjauan secara teori untuk konseli atau klien yang memerlukan pengembangan pemahaman diri mereka sendiri dengan lebih baik atau mengubah diri mereka sendiri (James & Gilliland, dalam Erford, Bradley. T, 2016, h. 358). Teknik ini bertujuan untuk melatih seseorang agar mampu berkomunikasi interpersonal dan melatih seseorang mengatasi rasa malu pada dirinya. Bermain peran menyediakan kondisi yang dapat menghilangkan rasa takut atau cemas, karena dalam bermain peran individu dapat mengekspresikan dirinya secara bebas tanpa takut kena sanksi sosial terhadap perbuatannya (Corey, 2005). Kelebihan dari teknik *role playing* ialah melalui pelaksanaan teknik ini siswa

mendapat kesempatan untuk mengeluarkan kepercayaan dalam dirinya dengan mengekspresikan peran dan karakter yang dimainkan. Teknik *role playing* dinilai tepat digunakan karena dengan bermain peran, siswa merasa yakin bahwa ia mampu memupuk keberanian, membuang stigma buruk dalam pikiran mengenai kegagalan, lalu kemudian mengubah keraguan menjadi energi positif untuk dapat meningkatkan kepercayaan diri.

Selain daripada itu, dilihat berdasarkan penelitian sebelumnya pada penelitian ini peneliti ingin mengeksplor tentang mengapa terdapat sebagian siswa di sekolah yang memiliki kepercayaan diri rendah, padahal sekolah itu merupakan salah satu wadah sebagai panggung mereka dalam mengasah dan meningkatkan kepercayaan dirinya dengan mengikuti kegiatan-kegiatan di sekolah seperti, pada saat proses pembelajaran, ekstrakurikuler, *event* perlombaan, dan lain sebagainya. Maka dari itu peneliti ingin mengungkap hal tersebut dengan berlandas pada aspek-aspek kepercayaan diri yaitu 1) keyakinan kemampuan diri, 2) rasa optimis, 3) bersikap objektif, 4) merasa bertanggung jawab, dan 5) rasional dan realistis. Dan itulah mengapa peneliti memilih menggunakan bimbingan kelompok teknik *role playing*, karena hal tersebut siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah secara bersedia dan siap untuk melatih dan mengeluarkan rasa kepercayaan diri yang ada di dalam dirinya dengan berani tampil dalam mengikuti bermain peran tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik *role playing* penting untuk menangani masalah kepercayaan diri siswa yang rendah. Oleh sebab itu, maka peneliti ingin melakukan

penelitian dengan judul **“Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik *Role Playing* Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Tebing Tinggi Tahun Ajaran 2022/2023”**.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Kepercayaan diri adalah sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan (Anthony, 1992, dalam Ghufron & Risnawita, 2020, h. 34). Kepercayaan diri menjadi aspek atau modal utama dalam diri yang harus dimiliki siswa sebagai *basic* untuk menunjukkan potensi diri dalam beraktivitas di kehidupan sehari-hari. Namun sebaliknya, akan menjadi masalah apabila seseorang kurang percaya diri karena orang yang kurang percaya diri akan menutup diri atau mengasingkan diri dari kehidupan sosial.

Sesuai dengan latar belakang yang dikemukakan, maka peneliti mengidentifikasi atas objek permasalahan yaitu:

1. Terdapat siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Tebing Tinggi yang memiliki kepercayaan diri rendah ketika mengajukan pertanyaan kepada guru bidang studi pada saat proses pembelajaran.
2. Terdapat siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Tebing Tinggi yang memiliki kepercayaan diri rendah pada saat berkomunikasi kepada teman sebaya di dalam kelas maupun di luar kelas.
3. Terdapat siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Tebing Tinggi yang sering mengasingkan diri dari orang lain dan sedikit bersosialisasi maupun

bergabung bersama teman-teman di kelas maupun di lingkungan sekolah

### **1.3. Batasan Masalah**

Sebagai penelitian yang jelas dan terarah, perlu mempersempit masalah pada penelitian ini dan berfokus pada tujuan yang ingin dicapai. Maka pembatasan masalah pada penelitian ini yakni pengaruh bimbingan kelompok teknik *role playing* terhadap peningkatan kepercayaan diri pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tebing Tinggi tahun ajaran 2022/2023.

### **1.4. Rumusan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang dikemukakan tersebut, maka rumusan masalah pada penelitian ini ialah “Apakah Ada Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik *Role Playing* Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Tebing Tinggi Tahun Ajaran 2022/2023”.

### **1.5. Tujuan Penelitian**

Sejalan dengan rumusan masalah di atas, tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui “Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik *Role Playing* Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Tebing Tinggi Tahun Ajaran 2022/2023”.

## 1.6. Manfaat Penelitian

Kegunaan dari penelitian ini, yang dapat diambil yakni:

### 1.6.1 Manfaat teoritis

1.6.1.1 Hasil penelitian ini hendaklah bisa dijadikan salah satu bahan pengkajian yang berguna dengan tujuan memperkaya pengetahuan dan pemahaman serta dapat menambah khasanah keilmuan terkait dengan kepercayaan diri di dalam kepribadian nyata pada siswa sehingga dapat dijadikan sumber referensi bagi siapa saja yang membacanya.

1.6.1.2 Hasil penelitian ini mampu memberi manfaat dan menambah informasi untuk penelitian lanjutan berkaitan dengan pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik *role playing* terhadap peningkatan kepercayaan diri pada siswa.

### 1.6.2 Manfaat praktis

1.6.2.1 Konselor atau guru BK, yakni untuk memahami pengkajian tentang kebutuhan siswa mengenai pemberian bantuan dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa yang hal ini boleh dimanfaatkan untuk mempertimbangkan perencanaan pengembangan program bimbingan dan konseling di sekolah.

1.6.2.2 Kepala sekolah, dari hasil penelitian ini bermanfaat dan berguna sebagai salah satu ide atau gagasan dan menyampaikan informasi penting yang bisa digunakan sebagai bahan evaluasi untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa sehingga dapat bermanfaat untuk berbagai kalangan.

1.6.2.3 Peneliti, digunakan sebagai bahan acuan atau referensi dalam melakukan penelitian selanjutnya terkait bidang ilmu bimbingan dan konseling di dalam dunia pendidikan



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY