**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan dasar bagi kemajuan dan kelangsungan hidup individu. Melalui pendidikan, individu memperoleh informasi dan pengetahuan yang dapat digunakan untuk mengembangkan diri sesuai dengan potensi dan kesempatan yang ada. Usaha dalam mengembangkan potensi individu dalam pendidikan diantaranya dilakukan dengan mengacu pada dua komponen utama yaitu, kurikulum program pendidikan dan proses pembelajaran. Untuk mewujudkan lingkungan pendidikan yang efektif, ketaatan terhadap peraturan yang berlaku merupakan tanggung jawab setiap unsur pendidikan, baik pendidik, peserta didik, maupun perangkat administrasi sekolah. Sikap disiplin dalam diri peserta didik pada dasarnya merupakan karakter yang sangat mendukung dalam proses belajar peserta didik itu sendiri. Saat ini dalam dunia pendidikan telah digalakkan suatu gerakan nasional untuk menciptakan sekolah yang membina generasi muda yang beretika, bertanggung jawab, dan peduli melalui permodelan dan mengajarkan karakter baik dengan penekanan pada nilai universal yang disetujui bersama.

Tujuan pendidikan nasional tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 (Pasal 1) yakni:

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara.

Proses pendidikan di sekolah menghadapkan siswa pada tingkatan untuk menyesuaikan diri karena kebanyakan dari siswa SMP masih memiliki sifat malu untuk beradaptasi dengan lingkungan barunya. Larasati (2016) menyatakan bahwa dalam proses penyusuaian diri, remaja sering dihadapkan pada persoalan penerimaan dan penolakan dalam pergaulannya. Tingkah laku yang di tunjukkan ingin selalu tampil beda, dan mampu berbuat apa saja tanpa ragu. Namun yang lebih penting bagaiman mewujudkan *ideal self* menjadi *real self.* Remaja sering mengalami kebingungan ketika hendak melakukan sesuatu. Kebingungan disini bukan soal keberanian berbuat atau mencoba, tetapi bagaimana proses untuk memulai sesuatu atau tidak tahu dari mana sesuatu itu harus di mulai. Berbagai penelitian yang dilakukan para ahli menunjukkan bahwa keyakinan individu terhadap dirinya sendiri sangat menentukan keberhasilan yang dicapai. Hakim (2005) mengemukakan bahwa keyakinan individu terhadap dirinya timbul karena individu memiliki rasa percaya diri. Seseorang memiliki percaya diri dapat melakukan apapun dengan keyakinan akan berhasil atau tidak, apabila ternyata gagal, seseorang tidak lantas berputus asa tetapi mempunyai semangat untuk mencoba lagi.

Kepercayaaan diri atau *self confidence* adalah keyakinan terhadap penilaian diri atas kemampuan diri dan kepantasan diri untuk merasakan berhasil. Menurut Wills (Ghufron dan Risnawati, 2017), kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain. Sedangkan menurut Hygiene (Setiawan, 2014) percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis seseorang, dimana individu dapat mengevaluasi keseluruhan dari dirinya sehingga memberikan keyakinan kuat pada kemampuan dirinya untuk melakukan tindakan dalam mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya.

Rini (2000) menyatakan bahwa saat manusia mengalami *inferioritas*, maka ia akan berjuang mendapatkan superioritas. Superioritas diartikan untuk dapat meraih derajat yang lebih tinggi dari potensi yang dimiliki sebelumnya. Seseorang akan mengatasi perasaan ketidak berdayaan dengan berjuang untuk mendapatkan kompetensi, kekuasaan dan kesempurnaan. Dari pernyataan tersebut, dapat dikatakan bahwa setiap orang pernah mengalami inferioritas, seperti merasa lemah, tidak berdaya dan rendah diri. Rendah diri merupakan salah satu pertanda orang yang kurang percaya diri. Apabila seseorang dikuasai inferioritas, maka perasaan rendah diri dapat mengakibatkan orang menjadi kurang percaya diri, namun dengan dorongan untuk mendapatkan superioritas, rasa rendah diri dapat dijadikan lecutan untuk berkembang menuju arah kemajuan. Kurang percaya diri terkadang muncul secara tiba-tiba pada seseorang ketika hendak melakukan sesuatu atau yang menyebabkan orang tersebut tidak menunjukkan kemampuan yang sesungguhnya secara optimal.

Menurut Maslow (Iswidharmanjaya & Agung, 2004), gambaran orang yang memiliki kepercayaan diri yang rendah antara lain pesimis, ragu-ragu dan takut dalam menyampaikan gagasan, bimbang dalam menentukan pilihan dan selalu membandingkan diri dengan orang lain. Seorang remaja dengan kepercayaan diri rendah sangat menghambat tugas-tugas perkembangannya yang harus diselesaikannya. Salah satunya yaitu untuk dapat mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita. Remaja yang tidak percaya diri cenderung akan menarik diri dari lingkungan dan pergaulan dengan teman sebaya karena menganggap dirinya berbeda dengan teman sebaya yang lain seperti cacat fisik yang dialaminya sehingga menyebabkan remaja terisolasi dan tidak mampu mencapai hubungan baru dengan teman sebaya.

Kepercayaan diri perlu dimiliki oleh siswa di sekolah, karena dengan rendahnya kepercayaan diri maka dapat menyebabkan siswa kurang mampu menyalurkan kemampuan yang dimilikinya di karenakan siswa memiliki pikiran-pikiran negatif yang mempengaruhi sehingga menimbulkan kurang percaya diri pada dirinya. Disamping itu, kepercayaan diri dapat menunjang keberhasilan dan kesuksesan dalam meningkatkan prestasi serta dalam meraih cita-cita, sebagaimana dikemukakan oleh Sunarto dan Hartono (2008) menjelaskan bahwa pada dasarnya cita-cita mudah diraih jika kita mempunyai keyakinan untuk berhasil, tetapi disayangkan jika dalam pikiran selalu membayangkan kegagalan, sangsi dan takut, agar keyakinan lebih kuat hendaknya disertai dengan percaya diri, membuang rasa takut dan yakin berhasil.

Pendapat tersebut menegaskan pentingnya siswa memiliki rasa kepercayaan diri yang tinggi untuk meraih prestasi di sekolah. Untuk menumbuhkan rasa percaya diri maka individu harus memulainya dari diri sendiri.Hal ini sangat penting mengingat bahwa hanya individu yang bersangkutan yang dapat mengatasi rasa kurang percaya diri yang sedang dialaminya. Bila ditinjau dari tahap perkembangannya, remaja ingin menunjukkan siapa dirinya dan mengaktualisasikan. Kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang berfungsi mengaktualisasikan diri dengan baik

Namun pada kenyataannya siswa memiliki kepercayaan diri yang rendah sehingga sulit berkembang secara optimal (Walgito, 2002). Siswa yang memiliki rasa percaya diri yang rendah merasa dirinya tidak berharga, selalu merasa khawatir, berfikir buruk, merasa banyak kekurangan, takut mencoba hal-hal yang baru, dan takut berbuat salah. Jadi upaya meraih prestasi belajar yang memuaskan dibutuhkan kepercayaan diri siswa dalam mengembangkan pola pikir siswa

Penyebab umum kurangnya rasa percaya diri disebabkan oleh faktor-faktor yang bergantung pada latar belakang dan status seseorang, lingkungan, usia, hubungannya dengan dunia luar, dan lain-lain. Untuk bisa sukses mengatasi masalah ini, pertama-tama seseorang harus lebih dulu menentukan penyebab dari berkurangnya rasa percaya diri. Cara terbaik untuk menghadapi masalah apapun adalah dengan melihat kesalahan-kesalahan yang pernah dilakukan di masa lalu. Danti (2013). Menjelasakan bahwa kepercayaan diri yang rendah pada anak disebabkan oleh terabaikan dari lingkungan sekitar, kritik yang berlebihan, pengaruh dari orang tua dan keluarga, pencapaian yang tidak sesuai dengan harapan, penampilan fisik, pengalaman negatif, trauma kekerasan, dan tidak mempunyai pekerjaan akan merasa putus asa dan tidak beguna.

Selanjutnya, Ica da Syifa (2013) mengemukakan bahwa selain cacat fisik, faktor lain yang dapat menjadikan seseorang tidak percaya diri adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu rasa malu yang sangat tinggi, adanya trauma dimasa lalu dan pikiran negatif yang lebih menonjol di dalam dirinya. Pikiran negatif ini sering kali yang di alami individu-individu yang mengalami masalah kepercayaan diri rendah. Individu beranggapan bahwa dirinya berbeda dengan orang lain sehingga menyebabkan mereka minder dalam bergaul. Faktor eksternal ialah keadaan fisik dan penampilan seseorang, kemampuan teman di sekitar. Keadaan fisik yang kurang menarik juga menyebabkan individu memiliki kepercayaan diri rendah.

Sama halnya yang terjadi pada sebagian siswa SMPN 2 Tamalatea Kabupaten Jeneponto Provinsi Sulawesi Selatan. Hasil survey awal menunjukkan bahwa siswa memiliki masalah kepercayaan diri rendah. Hasil wawancara saat peneliti di sekolah dengan guru BK pada tanggal 5 September 2017 diperoleh informasi bahwa bentuk kurang percaya dirinya siswa adalah kurang yakin akan jawaban dari setiap soal yang diberikan oleh guru walaupun jawaban itu benar, selalu tunduk dan tidak menjawab ketika ditanya oleh gurunya, sekitar 50 % siswa yang hanya datang duduk dan diam pada saat mata pelajaran berlangsung, kurang merespon, malas mengerjakan tugas dikelas dengan mengandalkan temannya untuk mendapatkan jawaban tugas tersebut.

Selain itu berdasarkan wawancara dengan guru wali kelas diketahui perilaku tidak percaya diri pada siswa yaitu minder, lebih sering diam, dan pasif pada saat mengikuti pelajaran, ini di alami oleh siswa yang mengalami masalah kurang percaya diri. Biasanya siswa-siswi ini kalau pelajaran sedang berlangsung hanya diam duduk saja, jika disuruh maju kedepan mengerjakan soal tidak mau. Selain itu jika diberikan pertanyaan hanya diam saja. Akibatnya prestasi akademik siswa-siswi tersebut biasa-biasa saja. Padahal jika individu-individu itu mau aktif saat pelajaran maka prestasinya dapat meningkat.

Selanjutnya, pada tanggal 6 September 2017 peneliti membagikan skala kepercayaan diri siswa di kelas VIII.A, VIII.B, VIII.C, VIII.D, VIII.E dari jumlah 153 orang siswa di SMPN 2 Tamalatea . Dari hasil tersebut, diperoleh 25 siswa yang teridentifikasi memiliki kepercayaan diri rendah. Perilaku yang sangat menonjol di tunjukkan adalah siswa-siswi tersebut sikap minder, malu dan cenderung diam jika ditanya oleh . Selain itu siswa-siswi tersebut sangat pasif dalam mengikuti pelajaran. Jika ditunjuk untuk maju kedepan kelas selalu menghindar dengan banyak alasan.

Selanjutnya pada tanggal 7 September 2017 peneliti mewawancarai siswa kelas VIII SMPN 2 Tamalatea yang diduga mengalami masalah tidak percaya diri. Hasil wawancara dengan siswa diperoleh informasi kurang percaya dirinya siswa karena persepsi negatif terhadap dirinya sendiri. Persepsi negatif siswa tersebut, tidak yakin dengan kemampuan dirinya, tidak mampu menghadapi masalah yang terjadi pada dirinya, sensitif terhadap kritikan dari orang lain, cenderung menutup diri, dan pesimis. Faktor kurang percaya diri yang lain adalah sering diejek oleh teman-temannya karena di anggap bodoh dan ada juga yang diejek karena dianggap sok tau atau sok pintar, malu salah bicara di depan umum, dan malu ditertawai oleh teman-temannya. Sehingga hal itu yang menyebabkan siswa tersebut tidak percaya diri dan beranggapan negatif terhadap diri sendiri.

Pada tanggal 8 September 2017, peneliti melakukan pengamatan (observasi) terhadap perlaku kepercayaan diri siswa. Siswa-siswi yang mengalami masalah kurang percaya diri di SMPN 2 Tamalatea tersebut sebagaian besar menarik diri dan tidak ada keberanian untuk tampil berbicara di depan kelas ketika presentasi tugas.

Berdasarkan pemaparan tersebut, permasalahan tentang kepercayaan diri penting dikembangkan pada masa remaja. Kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang yang diperoleh melalui pembicaraan dengan dirinya sendiri yang bersifat internal, keyakinan yang mendukung pencapaian berbagai tujuan hidupnya untuk tidak berputus asa walaupun menemui kegagalan Anthony (Widiyastuti, 2014). Intinya yaitu kepercayaan diri adalah keyakinan yang diperoleh dari dialog atau pembicaraan yang positif terhadap diri sendiri.

Jika ditinjau secara spesifik mengenai masalah yang dihadapi oleh siswa dapat diasumsikan bahwa kurangnya kepercayaan diri dalam bersosialisasi siswa disebabkan oleh sikap, penampilan dan kepribadian yang dimiliki oleh siswa sangat kurang. Anak yang memiliki kepercayaan diri rendah dalam bersosialisasi bisa saja merupakan anak yang aktif di dalam lingkungan rumah namun penampilan kepribadiannya kurang menarik di lingkungan sekolah sehingga tidak banyak siswa mengenalnya atau yang akrab dengannya. Hal ini mengindikasikan bahwa anak memiliki kepercayaan diri rendah

Siswa yang mempersepsikan tampil di depan umum sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan (negatif) kemudian terkondisikan dalam pikiran siswa secara tidak sadar. Pikiran-pikiran negatif tersebut seolah-olah merupakan hasil dialog internal yang dilakukan siswa secara tidak sadar. Proses ini merupakan proses kognitif yang otomatis dan dibawa secara berulang-ulang sehingga menimbulkan *negative self-talk*. *Negative self-talk* merupakan penilaian terhadap suatu peristiwa yang dianggap tidak menyenangkan dan berpikir tidak menyenangkan mengenai peristiwa tersebut sehingga seseorang merasa buruk dan mengalami emosi-emosi yang tidak menyenangkan (negatif) seperti takut, khawatir, malu, cemas, marah, merasa disakiti, dan emosi negatif lain. *Negative self-talk* ini juga akan mempengaruhi keyakinan diri siswa.

Melihat asumsi permasalahan yang dialami oleh siswa, maka konselor perlu mengubah negative *self talk* pada diri siswa menjadi *positive self talk*. Teknik ini mengubah persepsi negatif siswa menjadi persepsi positif sehingga kepercayaan diri dapat meningkat. Penelitian ini menggunakan teknik *self talk* karena kepercayan diri dipengaruhi keyakinan diri yang diperoleh dari bicara yang positif dalam diri atau *self talk,* maka sangat tepat jika menggunakan metode ini untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Rustanto (Liong, 2017) mengemukakan *sel talk*  adalah suatu proses berkata-kata yang dimasukkan input-input atau informasi positif dan kata-kata yang di masukkan kedalam pikiran anda yang merupakan bagian yang menyatu dengan proses berfikir.

*Self talk* merupakan bagian dari *Rational Emotive Behavior Therapy* yang termasuk dalam terapi-terapi kognitif layanan BK. Semiun (2006) menyatakan bahwa *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang di perkenalkan oleh Albert Ellis pada tahun 1955 adalah terapi yang digunakan untuk menangani kesulitan untuk membiasakan diri dalam mengendalikan emosi. Jadi intinya pikiran irasional atau *negative self talk* diganti dengan pikiran rasional atau *positive self talk*. *Rasional Emotive Behavior Terapi* ini memiliki format perasaan dan tindakan yaitu (a) peristiwa-peristiwa atau pengalaman yang terjadi, (b) verbalisasi-diri atau *self talk,* (c) emosi-emosi, dan (d) tindakan-tindakan.

Menurut Castanenda (Erford, 2010), kognisi seseorang, secara operasional dapat didefinisikan sebagai *self talk* (self statement atau pemikiran otomatis atau *inner speech*) yaitu apa yang seseorang katakan pada diri sendiri ketika mereka berpikir, mempercayai, mengevaluasi dan menginterpretasikan sesuatu. *Self talk* dapat juga didefinisikan sebagai produk kognisi yang merefleksikan apa yang orang katakan pada dirinya sendiri, mengekspresikan pemikirannya dan keyakinan tentang dirinya sendiri, dunia dan hubungan dengan orang lain

Penelitian terdahulu yang relevan dilakukan oleh Agung Edi Rustanto tahun 2010 diperoleh hasil yaitu metode *Positive Self Talk* dapat mengurangi kecemasan siswa kelas XI dalam menghadapi ujian akhir semester. Penelitian terdahulu selanjutnya diteliti oleh Dita Iswari & Nurul Hartini tahun 2005 menunjukkan bahwa *self talk* dapat mengurangi *self distraction* pada diri siswa

Berkaitan dengan permasalahan siswa yang kurang percaya diri perlu ada upaya untuk membangun kepercayaan diri bagi siswa disekolah sejak duduk dibangku sekolah, cara yang dapat dilakukan untuk membangun kepercayan diri siswa adalah dengan pemberian layananan teknik *self talk* kepada siswa dan membantu mengubah pikiran siswa yang negatif menjadi *self talk* positif untuk membantu menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat, yang akan menghasilkan *self talk* yang lebih positif.. Oleh karena itu, peneliti mengkaji lebih mendalam denganjudul Pengaruh Teknik *Self Talk* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMPN 2 Tamalatea Kabupaten Jeneponto.

1. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat di rumuskan beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah gambaran tingkat kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 2 Tamalatea Kabupaten Jeneponto?
2. Bagaimanakah gambaran pelaksanaan teknik *self talk* di SMP Negeri 2 Tamalatea Kabupaten Jeneponto?.
3. Apakah teknik *self talk*  dapat meningkatkan kepercayaan diri di SMP Negeri 2 Tamalatea Jeneponto*?*
4. **Tujuan Penelitian**

Sehubungan dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan pelaksanaan peneliti ini, yaitu:

1. Untuk mengetahui gambaran tingkat kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 2 Tamalatea Kabupaten Jeneponto.
2. Untuk mengetahui gambaran pelaksanaan teknik *self talk* di SMP Negeri 2 Tamalatea Kabupaten Jeneponto.
3. Untuk mengetahui teknik *self talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 2 Tamalatea.
4. **Manfaat Hasil Penelitian**
5. Manfaat Teoretis
6. Bagi akademik dapat menjadi bahan informasi, masukan, dan pengembangangan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan bimbingan dan konseling, sehingga dapat meningkatkan mutu pendidikan.
7. Bagi peneliti menjadi bahan acuan atau referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti lebih dalam khususnya berkaitan dengan kepercayaan diri siswa.
8. Manfaat Praktis
9. Bagi konselor, sebagai masukan yang bermanfaat untuk di gunakan sebagai bahan pemikiran dan pertimbangan dalam upaya layanan bimbingan dan konseling secara dini guna dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.
10. Bagi siswa, dapat di jadikan sebagai latihan untuk membantu dirinya dalam mengatasi masalah yang di hadapinya dalam meningkatkan kepercayaan diri.
11. Bagi mahasiswa, diharapkan dapat di jadikan sebagai bahan pelajaran atau rujukan kedepannya jika sudah terjun ke lapangan sebagai seorang pembimbing.