

BAB I

PENDAHULUAN

A Latar Belakang Masalah

Kepercayaan diri merupakan hal penting dalam perkembangan kepribadian siswa yang berperan besar dalam menunjang keberhasilan proses pendidikan, terutama pada fase remaja. Dalam perspektif pendidikan dan bimbingan konseling, kepercayaan diri dipahami sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan, baik akademik maupun sosial.¹

Siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang baik umumnya mampu menilai potensi diri secara realistis, berani mengekspresikan pendapat, serta menunjukkan sikap mandiri dan bertanggung jawab dalam mengambil keputusan. Sebaliknya, rendahnya kepercayaan diri dapat memunculkan berbagai permasalahan psikologis, seperti rasa cemas yang berlebihan, ketakutan akan kegagalan, ketergantungan pada orang lain, serta kecenderungan menghindari situasi yang menuntut keterlibatan aktif. Kondisi tersebut tidak hanya menghambat perkembangan akademik siswa, tetapi juga berdampak pada aspek sosial dan emosional yang menjadi bagian penting dari tujuan pendidikan secara menyeluruh.²

¹ Albert Bandura, *Self-Efficacy: The Exercise of Control* (New York: W.H. Freeman, 1997), hlm. 3.

² M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), hlm. 35

Perkembangan yang paling menonjol dari masa peralihan dalam menjalani pendidikan salah satunya adalah pencarian jati diri tidak jarang mendapati masalah, salah satu masalah yang dihadapi oleh siswa tentang kurangnya kepercayaan diri adalah satu diantara aspek-aspek kepribadian yang penting dalam kehidupan manusia.³ Kepercayaan diri sangat membantu individu dalam perkembangan kepribadian, Karena itulah rasa kepercayaan diri sangat dibutuhkan manusia dalam menjalani hidupnya. Bagi manusia pendidikan bukan hanya sebuah alat untuk memperoleh pengetahuan atau keterampilan, tetapi juga sebuah proses panjang yang membentuk siapa kita sebagai individu dan bagaimana kita berinteraksi dengan dunia sekitar.

Sebagai mana dijelaskan dalam Al-Qur'an surat Ar-Ra'd ayat 11 yang berbunyi Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman:

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ ۚ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ۚ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۚ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ ۚ مِنْ وَالٍ

Ibnu Katsir memfokuskan penafsiran ayat ini pada tobat, dapat disimpulkan bahwa keadaan suatu kaum, kelompok, dan individu tidak akan berubah kecuali kaum, kelompok, dan individu itu sendiri yang merubahnya. Maka dari itu ayat tersebut sangat berkaitan dengan penelitian ini karena pada dasarnya segala sesuatu hendaknya dilaksanakan penuh keyakinan diri serta

³ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011), hlm. 198

harus berusaha mengubah perbuatan dan kebiasaannya agar Allah mengubah keadaannya, yakni terhindar dari kemurkaan-Nya.⁴

Tentu hal ini perlu menjadi perhatian bagi guru BK di sekolah untuk memberikan layanan konseling kelompok secara berkala dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa, ini merupakan hal penting yang harus dimiliki setiap individu sebagai modal meraih tujuan hidupnya terutama dalam kepercayaan diri. Pemberian konseling kelompok sangat efektif untuk membantu menyelesaikan masalah yang dialami oleh beberapa siswa atau anggota kelompok karena konseling kelompok lebih memberikan ruang kepada siswa dalam mengambil keputusan untuk mengubah tingkah lakunya, pengambilan keputusan sendiri merupakan hal yang didukung oleh kesadaran yang tinggi sehingga menciptakan perubahan tingkah laku. Berdasarkan paparan diatas menjelaskan bahwa dengan adanya konseling kelompok dapat menambahkan pemahaman siswa tentang kepercayaan diri, dan bagaimana menumbuhkan rasa percaya diri, agar siswa terhindar dari ketidakpercayaan diri dalam mengungkapkan pendapatnya baik didalam kelas maupun diluar kelas.

Salah satu upaya yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling dalam rangka membantu siswa menghadapi masalahnya adalah dengan memberikan pelayanan konseling kelompok menggunakan teknik self instruction di kegiatan konseling kelompok Cognitive Behavioural Therapy

⁴ Ibnu Katsir, "Tafsir Surat Ar-Ra'd ayat 11," 29 Mei 2015, <http://www.ibnukatsironline.com/2015/05/tafsir-surat-Ar-Ra'd-ayat-11-32.html>.

(CBT) adalah karena teknik self instruction pada dasarnya tepat untuk meningkatkan kepercayaan diri.

Menurut Meichenbaum (1974) dalam Sharf (2004), self-instruction merupakan strategi untuk mengubah dialog internal individu agar mampu mengontrol perilaku dan emosinya dengan cara mengajarkan diri sendiri dalam menghadapi situasi sulit secara efektif. Teknik self-instruction dapat membantu siswa mengendalikan perilaku serta pola pikir negatif yang dapat menurunkan rasa percaya diri. Oleh karena itu, dalam penelitian ini akan diketahui adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian teknik self-instruction dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.⁵

Setelah peneliti melakukan wawancara kepada ibu Siti Rahmah, S.Pd., selaku guru BK di MAN 3 Banjarmasin mengatakan bahwa tentu ada siswa yang memiliki kepercayaan diri belajar yang rendah dikelas khususnya siswa kelas X, hal tersebut dikarenakan kelas X merupakan tahap transisi dari sekolah menengah pertama (SMP) perlu adanya penyesuaian diri dalam meningkatkan kepercayaan diri dengan lingkungan baru.⁶

Berdasarkan observasi peneliti saat melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) dalam layanan bimbingan klasikal di kelas X B, ditemukan gejala kepercayaan diri rendah yang cukup signifikan. Hal ini

⁵ Zuni Eka K, "Penerapan kombinasi antara teknik relaksasi dan self instruktio" (on-line), tersedia di <http://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&q=kombinasi+teknik+relaksasi+dan+self+instruction&btnG> (diakses 08 februari 2018) pukul 19:35 WIB

⁶ Siti Rahmah, Wawancara Langsung dengan Guru BK, Pukul 12.00 WITA, 24 Juli 2025, Ruang BK MAN 3 Banjarmasin.

terlihat dari kesulitan siswa dalam mengemukakan pendapat, keengganan bertanya, hingga perilaku pasif dalam situasi yang menuntut partisipasi aktif. Jika dibiarkan, rendahnya kepercayaan diri ini tidak hanya menghambat kelancaran pembelajaran, tetapi juga menjadi penghalang serius bagi siswa dalam mengenali dan mengaktualisasikan potensi dirinya. Fenomena inilah yang melatarbelakangi pentingnya penelitian ini dilakukan.

Penerapan metode konseling kelompok dengan memanfaatkan teknik *self-instruction* dinilai menjadi pendekatan yang prospektif dalam upaya memperkuat kepercayaan diri siswa. Maka dengan dilaksanakannya teknik ini dalam layanan konseling kelompok, khususnya untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa, membekali siswa dengan kemampuan internal untuk mengelola pikiran, membangun keyakinan positif, dan pada akhirnya, mengembangkan kemandirian serta potensi diri secara optimal dalam mengemukakan pendapat didepan umum dan juga dilingkungan sosial.

Berdasarkan fenomena-fenomena yang telah dipaparkan peneliti di atas, Peningkatan kepercayaan diri pada siswa MAN 3 Banjarmasin dapat dilakukan melalui layanan konseling kelompok yang dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling (BK). Maka dari hal tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian ilmiah dengan judul **Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Instruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan diri siswa kelas X di MAN 3 Banjarmasin.**

B Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam menggambarkan maksud yang terkandung dalam judul penelitian, maka peneliti memaparkan beberapa istilah sebagai berikut:

1. Layanan Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok adalah layanan bantuan yang diberikan oleh konselor kepada sejumlah siswa dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu anggota mengatasi permasalahan yang dihadapi. Dalam penelitian ini, layanan konseling kelompok dilaksanakan melalui empat tahapan menurut Prayitno, yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran yang dipadukan dengan teknik self-instruction untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.⁷

Dalam layanan ini siswa yang terlibat dalam dinamika kelompok diajak untuk membahas suatu topik secara bersama-sama guna mencari solusi dari topik yang dibahas. ini ditujukan untuk membantu siswa kelas X di MAN 3 Banjarmasin dalam meningkatkan rasa percaya diri.

2. Teknik Self-instruction

Teknik self-instruction adalah teknik kognitif yang dikembangkan oleh Donald Meichenbaum.⁸ untuk membantu individu mengubah dialog

⁷ Erman Amti, "Prayitno. Dasar-Dasar Bimbingan & Konseling" (Jakarta: Rineka Cipta, 2013). Hlm. 99

⁸ Zuni Eka K, "Penerapan kombinasi antara teknik relaksasi dan self instruksion" (on-line), tersedia di <http://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&q=kombinasi+teknik+relaksasi+dan+self+instruction&btnG> (diakses 08 februari 2018) pukul 19:35 WIB

internal negatif menjadi instruksi diri yang lebih positif dan adaptif sehingga dapat mengarahkan perilaku secara lebih efektif. Dalam penelitian ini, teknik self-instruction diterapkan melalui lima tahapan, yaitu modeling kognitif (cognitive modeling), bimbingan eksternal secara terbuka (overt external guidance), instruksi diri secara terbuka (overt self-guidance), instruksi diri dengan suara yang dipelankan (faded overt self-guidance), dan instruksi diri tersamar atau dalam hati (covert self-instruction). Teknik ini digunakan dalam layanan konseling kelompok untuk membantu siswa meningkatkan kepercayaan diri.

3. Kepercayaan diri

Dalam teori Abraham Maslow menyatakan kepercayaan diri sebagai modal penting agar seseorang bisa berkembang secara optimal. Rasa percaya diri ini berfungsi sebagai alat bagi individu untuk memahami jati dirinya secara lebih mendalam yaitu lebih mudah mengenali kelebihan dan kekurangan yang ada di dalam dirinya sendiri.⁹

Dapat disimpulkan bahwa percaya diri suatu keyakinan akan kemampuan terhadap diri sendiri dan menyadari kemampuan yang dimiliki dapat dimanfaatkan secara tepat mencapai berbagai tujuan yang diinginkan tanpa ada pengaruh dari orang lain serta dapat mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri.

⁹ Abraham H. Maslow, *Motivation and Personality*, 2nd ed. (New York: Harper & Row Publishers, 1970), hlm. 126.

C Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat kepercayaan diri siswa di MAN 3 Banjarmasin sebelum diberikan konseling kelompok dengan Teknik *self instruction*?
2. Bagaimana tingkat kepercayaan diri siswa di MAN 3 Banjarmasin. setelah diberikan konseling kelompok dengan Teknik *self instruction* ?
3. Apakah konseling kelompok dengan Teknik *self instruction* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di MAN 3 Banjarmasin?

D Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini, yaitu:

1. Mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa di MAN 3 Banjarmasin sebelum diberikan konseling kelompok dengan Teknik *self instruction*.
2. Mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa di MAN 3 Banjarmasin setelah diberikan konseling kelompok dengan Teknik *self instruction*.
3. Menganalisi efektivitas pemberian konseling kelompok dengan Teknik *self instruction* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di MAN 3 Banjarmasin.

E Signifikasi Penelitian

Manfaat Penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu secara teoritis dan secara praktis:

1. Secara Teoritis

penelitian ini diharapkan kontribusi terbaru dan intensif pengetahuan dalam penelitian eksperimen yang mengkaji efektivitas teknik konseling kelompok, terutama menggunakan pendekatan teknik *self instruction*, dalam membantu meningkatkan kepercayaan diri pada siswa di MAN 3 Banjarmasin.

2. Secara Praktis

- a. Bagi jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, menambah keilmuan mengenai bimbingan dan konseling pendidikan islam, dan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pedoman dan referensi untuk penelitian berikutnya yang sejenis nantinya.
- b. Bagi Guru BK, penelitian ini bisa meningkatkan rasa kepercayaan diri siswa antara guru dengan siswa, melalui layanan konseling kelompok sehingga dapat meningkatkan pelayanan dalam meningkatkan rasa kepercayaan diri siswa dengan teknik *self instruction*.
- c. Bagi siswa, dengan diterapkannya teknik *self instruction*, Diharapkan dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa melalui layanan konseling kelompok dengan teknik Self-Instruction dan

dapat lebih aktif mengikuti serangkaian kegiatan layanan konseling kelompok.

- d. Bagi peneliti, Penelitian ini nantinya dapat memberikan informasi bagi peneliti tentang seberapa besar pengaruh teknik *Self-Instruction* yang dilakukan dalam meningkatkan percaya diri siswa di MAN 3 Banjarmasin.

F Penelitian Terdahulu

1. Penelitian dilakukan oleh Nursida Yanti pada tahun 2022 dengan judul "*Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Instruction untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa di SMK Abdurrah Pekanbaru*". Penelitian yang dipublikasikan sebagai skripsi di UIN Sultan Syarif Kasim Riau ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok, serta menguji efektivitas teknik *self-instruction* dalam mereduksi stres tersebut. Menggunakan metode penelitian pre-eksperimen dengan desain *the one group pretest-posttest* terhadap enam siswa sebagai subjek, penelitian ini menemukan bahwa teknik *self-instruction* terbukti sangat efektif. Hal ini ditunjukkan oleh penurunan rata-rata skor stres belajar dari kategori tinggi (105,5) ke kategori rendah (79,3), dengan hasil uji statistik Wilcoxon yang menunjukkan signifikansi sebesar 0,027. Namun, perbedaan yang mendasar terletak pada variabel terikat dan lokasi penelitian, jika penelitian terdahulu berfokus pada pengurangan stres belajar di SMK, penelitian ini

memfokuskan diri pada peningkatan kepercayaan diri siswa di MAN 3 Banjarmasin. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan memberikan kontribusi berupa bukti empiris baru mengenai penerapan teknik kognitif-perilaku (*self-instruction*) untuk membangun ketangguhan mental siswa melalui peningkatan kepercayaan diri. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memperkuat teori mengenai fleksibilitas teknik *self-instruction*, tetapi juga memberikan panduan praktis bagi guru Bimbingan dan Konseling (BK) di MAN 3 Banjarmasin dalam menangani masalah krisis kepercayaan diri siswa melalui pendekatan verbalisasi diri yang positif dan terarah.¹⁰

2. Penelitian yang dilakukan oleh Dila Ayu Anggraini pada tahun 2018 di SMP Negeri 31 Bandar Lampung berfokus pada efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *self-instruction* untuk meningkatkan percaya diri siswa. Menggunakan metode kuantitatif dengan desain *Quasi Experimental (Nonequivalent control group design)*, penelitian ini membandingkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan instrumen angket. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *self-instruction* efektif meningkatkan percaya diri siswa, terbukti dari nilai hitung kelompok eksperimen (2,809) yang lebih besar dari kelompok kontrol (2,805), serta rata-rata

¹⁰ Nursida Yanti, 'Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Instruction Untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa Di SMK Abdurrah Pekanbaru', 2022, pp. 1–65.

skor *post-test* eksperimen sebesar 89 yang mengungguli kelompok kontrol sebesar 81,1. Yang membedakan penelitian dari Dilla Ayu Anggraini, penelitian terdahulu ini objeknya siswa kelas VII SMP, sedangkan penelitian saya objeknya kelas X MAN ¹¹

3. Penelitian oleh Siti Kurniatus Sholikhah pada tahun 2024 yang berjudul “efektifitas Layanan konseling kelompok melalui teknik *self instruction* untuk meningkatkan *self confidence* siswa di MTs Negeri 1 Bojonegoro” tahun 2024. Penelitian ini Menunjukkan bahwa Layanan konseling kelompok melalui teknik *self instruction* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Yang membedakan penelitian dari Siti Kurniatus Sholikhah penelitian dilakukan di Mts, sedangkan penelitian saya tingkat MAN. ¹²

G Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian yang masih perlu dibuktikan melalui data dan fakta di lapangan. ¹³ Terdapat dua jenis hipotesis, yaitu hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan adanya hubungan atau pengaruh antara variabel bebas (x) dan variabel terikat (y), serta hipotesis nol (H_o) yang menyatakan tidak adanya

¹¹ Dilla Ayu Anggraini, ‘Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik Self-Instruction untuk meningkatkan percaya diri pada peserta didik Kelas VII SMP Negeri 31 Bandar Lampung tahun pelajaran 2018/2019’.

¹² Meningkatkan Self, Confidence Peserta, and Didik Di, ‘EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK MELALUI TEKNIK SELF INSTRUCTION UNTUK MENINGKATKAN SELF CONFIDENCE PESERTA DIDIK DI MTs NEGERI 1 BOJONEGORO’, 2024.

¹³ Jakni, Metodologi Penelitian Eksperimen Bidang Pendidikan (Bandung: Alfabeta, 2016), hlm.44.

hubungan atau pengaruh antara kedua variabel tersebut.¹⁴ Berdasarkan kajian teori yang telah dipaparkan, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H_a: Adanya efektifitas dalam konseling kelompok dengan teknik *self instruction* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di MAN 3 Banjarmasin.

H₀: Tidak adanya efektifitas dalam konseling kelompok dengan teknik *self instruction* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di MAN 3 Banjarmasin.

H. Asumsi Dasar Penelitian

Asumsi dasar penelitian merupakan anggapan yang diterima sebagai kebenaran dan menjadi landasan dalam pelaksanaan penelitian. Asumsi ini digunakan sebagai dasar berpikir dalam menyusun dan menjalankan penelitian. Berdasarkan penjelasan tersebut, asumsi dasar dalam penelitian ini adalah pemberian konseling kelompok dengan teknik self-instruction untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di MAN 3 Banjarmasin.

¹⁴ Jakni, *Metodologi Penelitian Eksperimen*, hlm. 45.

I. Sistematika Penulisan

Penelitian ini disusun dengan sistematika penulisan yang terdiri atas tiga bagian, yaitu bagian awal, bagian isi, dan bagian akhir.

Bab I Pendahuluan yang berisi latar belakang masalah, definisi operasional, rumusan masalah, tujuan penelitian, signifikansi penelitian, penelitian terdahulu yang relevan, asumsi penelitian, hipotesis penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab II Kajian Teori dan Kerangka Pikir yang membahas tinjauan teori dan kerangka pikir penelitian.

Bab III Metode Penelitian yang memuat jenis dan pendekatan penelitian, desain penelitian, setting penelitian, populasi dan sampel, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian, teknik analisis data, serta teknik validitas dan keabsahan data.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan yang mencakup gambaran umum lokasi penelitian, penyajian data, pembahasan, dan keterbatasan penelitian.

Bab V Penutup yang berisi simpulan dan saran.