

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Usia remaja memerlukan berbagai informasi mengenai cara menemukan hal baru dan jati diri. Hal ini diperoleh dari lingkungan rumah, sekolah, dan sekitarnya. Remaja adalah generasi masa depan yang memiliki tanggung jawab besar dari sekedar apa yang mereka lakukan saat ini. Hal ini juga selaras dengan pendapat Widiyastuti (2020) Remaja memiliki tugas perkembangan yaitu mencapai tingkat kematangan dalam bersosialisasi dengan teman sebayanya, dalam hal ini remaja diharapkan mampu berkomunikasi dan memiliki hubungan sosial yang baik dengan teman-teman sebayanya. Jadi pada masa remaja ini khususnya remaja yang sedang menempuh pendidikan di sekolah menengah atas (SMA) seseorang tidak mau dianggap seperti anak kecil dan sudah merasa dewasa dalam bertindak dan mengambil keputusan. Pada Masa remaja ini juga merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Yaitu sifat khas remaja yang mempunyai rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung risiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang.

Setiap individu memiliki beraneka macam tipe kepribadian yang mempengaruhi bagaimana seseorang bertindak didalam kesehariannya. Tipe kepribadian tersebut sangat berpengaruh terhadap proses interaksi sosial. Pada dasarnya manusia memiliki dua tipe kepribadian yaitu ekstrovert dan introvert. Kepribadian ekstrovert adalah tipe kepribadian yang lebih semangat, terbuka serta memiliki kepedulian yang tinggi terhadap lingkungan sekitar. Sedangkan introvert merupakan tipe kepribadian yang memiliki sikap kesadaran yang berpusat pada dirinya sendiri. Cenderung memiliki lebih banyak pertimbangan, bersifat sangat sensitif terhadap kritik dan reaksi yang terjadi dalam diri seorang individu. Hal itu selaras dengan pendapat (Widiyastuti, Zaki Nur Fahmawati 2020) Kepribadian introvert memiliki kecenderungan memiliki perasaan halus dan

tidak melahirkan emosi secara mencolok. Hal ini yang membuat individu introvert cenderung lebih menutup diri dan memiliki keterpakuan terhadap hal-hal yang terjadi dalam diri mereka serta selalu berusaha untuk mawas diri, pendiam, tidak ramah, lebih suka menyendiri dan mengalami hambatan pada kualitas tingkah laku yang ditampilkan. Merasa segala tindakannya berpotensi membuat malu dan membebani rasa malu bagi individu disekitarnya. Meminimalisir tipe kepribadian introvert memungkinkan individu berkemampuan mengenali dan menyikapi berbagai karakter individu lain, serta menanggapi berbagai fenomena sosial, lalu mampu bersosialisasi di berbagai lingkungan sosial berbeda.

Kasus yang terjadi pada siswa baru di SMK Hassanudin Indramayu Siswa umumnya merasa cemas dan tidak nyaman saat harus berbicara di depan kelas atau dalam diskusi kelompok. Para siswa sering kali merasa teman-teman mereka lebih pintar, yang mengakibatkan perasaan malu dan minder. Keyakinan bahwa mereka akan membuat kesalahan dan ditertawakan oleh teman-teman menjadi penghalang utama dalam mengembangkan kepercayaan diri. Oleh karena itu diperlukan upaya untuk meningkatkan *self-confidence* (kepercayaan diri) bagi siswa introvert supaya bisa membantu untuk mengembangkan kemampuan dan potensi diri dan bisa melewati kesulitan yang siswa hadapi. *Self-confidence* atau kepercayaan diri adalah keyakinan kepada penilaian atas kemampuan kita dan sejauh mana kita bisa merasakan adanya kepercayaan untuk berhasil.

Self-confidence atau percaya diri adalah sejauh mana seseorang mempunyai keyakinan terhadap penilaiannya atas kemampuannya dan sejauh mana seseorang bisa merasakan adanya “kepantasan” untuk berhasil. Pernyataan ini didukung oleh Ifdil dkk (2017) *Self-confidence* atau kepercayaan diri merupakan sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap dirinya maupun terhadap lingkungan atau situasi yang sedang dihadapinya. Idealnya kepercayaan diri yang dimiliki individu haruslah berada pada kategori sangat tinggi. Hal ini dimaksudkan agar mampu mengembangkan aspek-aspek yang ada dalam dirinya, dibutuhkan

kepercayaan diri yang tinggi pada individu tersebut. Perilaku percaya pada kemampuan miliknya tanpa membandingkan dengan kemampuan milik orang lain. Di satu sisi, percaya diri juga berarti sikap yang menunjukkan bahwa individu yakin dalam menjalani, memilih, dan memutuskan sesuatu sendiri. Percaya diri merupakan bagian dari sikap yang harus dimiliki individu agar berdampak positif berupa terwujudnya maksud dan cita-cita. Melalui sikap percaya diri, individu dapat berkemampuan mengenali kemampuan diri, tidak mudah menyerah, dan dapat menghadapi berbagai tantangan hidup.

Usaha meminimalkan tipe kepribadian introvert ini dapat ditangani oleh guru bimbingan konseling (BK) didalam sekolah. Satu bagian dari berbagai layanan bimbingan dan konseling didalam sekolah yang diharapkan mampu meminimalisir tipe kepribadian ini yaitu "*Rational Emotive Behavior*" atau dikenal "*Rational Emotive Behavior Theory* (REBT)". REBT ialah terapi bersifat komprehensif yang bertujuan mengatasi pemecahan masalah emosi, tindakan, serta kognisi. Pendekatan *Rational Emotive Behavioral Theory* (REBT) adalah pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku, dan pikiran. *Rational Emotive Behavior Theory* (REBT) adalah sebuah aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun berfikir irasional yang jahat. Manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, berpikir dan mengatakan, mencintai, bergabung dengan orang lain, serta tumbuh dan mengaktualkan diri. Akan tetapi, manusia juga memiliki kecenderungan-kecenderungan kearah menghancurkan diri, menghindari pemikiran, menyesali kesalahan-kesalahan secara tak berkesudahan, takhayul, intoleransi, perfeksionisme dan mencela diri, serta menghindari pertumbuhan dan aktualisasi diri. untuk menghancurkan diri.

Usaha terapi REBT tersebut adalah tindak penyadaran siswa bahwa berbagai hal di dunia ini tidak terpusat di dalam dan di sekitar dirinya. Tidak semua hal yang terjadi dapat sesuai dengan prediksi dan logika berpikir

yang dibangun sendiri. Di satu sisi, pikiran berlebih mengenai suatu hal dapat menimbulkan masalah dan berpotensi mempengaruhi perilaku bersosial. Hal tersebut bermanfaat untuk memecahkan permasalahan pemikiran masalah berlebih, serta pemikiran kurang logis mengenai diri sendiri dan situasi di lingkungan. Hal ini selaras dengan pendapat Komalasari (2017) REBT bertujuan membantu individu meluruskan berbagai pemikiran yang berpotensi melemahkan diri dan berakibat pada perilaku tidak percaya diri. Kemudian juga bertujuan membantu individu melakukan eksplorasi diri di lingkungan sehingga menstimulus timbulnya perilaku percaya diri (*self-confidence*).

Penelitian ini menggunakan istilah *Rational Emotive Behavior Theory* (REBT) karena posisi peneliti bukan sebagai terapis yang memberikan layanan konseling secara langsung, melainkan sebagai pengamat yang meneliti bagaimana teori REBT diterapkan dalam layanan konseling kelompok oleh guru bimbingan konseling (BK). Dengan demikian, fokus penelitian tidak terletak pada praktik terapi yang dilakukan peneliti, tetapi pada proses penerapan teori REBT oleh guru bimbingan konseling (BK) dan dampaknya terhadap peningkatan *self-confidence* pada siswa introvert. Penggunaan istilah “*theory*” dipilih untuk menjaga objektivitas dan posisi peneliti sebagai pihak yang menganalisis fenomena, bukan pelaku intervensi. Berdasar latar belakang masalah beserta deskripsi tersebut, peneliti ini akan mengkaji **“Konseling kelompok dengan menggunakan *Rational Emotive Behaviour Theory* untuk Meningkatkan *Self-Confidence* pada Siswa Introvert di SMK Hasanudin Indramayu”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang, penulis mengidentifikasi adanya masalah-masalah penelitian sebagai berikut:

1. Siswa yang memiliki kepribadian introvert sering kali menarik diri dari pusat perhatian.

2. Siswa yang memiliki kepribadian introvert cenderung menjadi korban bullying.
3. Siswa introvert cenderung memiliki kecemasan terhadap dirinya, karena merasa sesuatu yang dilakukan bisa memperlakukan dirinya.

C. Batasan Masalah

Peneliti memberikan batasan masalah pada penelitian ini berdasarkan latar belakang sebelumnya agar masalah tidak berkembang menjadi masalah lain dan tetap fokus pada tujuan penelitian. Adapun batasan masalah pada penelitian ini adalah Konseling kelompok menggunakan *rational emotive behavior theory* untuk meningkatkan *self-confidence* pada siswa introvert di SMK Hasanudin Indramayu.

D. Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran *self-confidence* pada siswa introvert di SMK Hasanudin Indramayu ?
2. Bagaimana Proses konseling kelompok menggunakan *Rational Emotive Behavior Theory* untuk meningkatkan *self-confidence* pada siswa introvert di SMK Hasanudin Indramayu?
3. Bagaimana hasil Konseling kelompok menggunakan *Rational Emotive Behavior Theory* untuk Meningkatkan *Self-confidence* pada siswa introvert di SMK Hasanudin Indramayu?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, diketahui tujuan penelitian sebagai berikut :

1. Untuk Mengetahui gambaran *self-confidence* pada siswa introvert di SMK Hassanudin Indramayu.
2. Untuk mengetahui proses konseling kelompok menggunakan *Rational Emotive Behavior theory* untuk Meningkatkan *Self-confidence* pada siswa introvert di SMK Hasanudin Indramayu.
3. Untuk mengetahui hasil dari konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Theory* untuk Meningkatkan *Self-confidence* pada siswa introvert di SMK Hasanudin Indramayu.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Harapan penulis agar penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi bagi peneliti yang meneliti masalah yang berkaitan dengan *self-confidence* dan membantu menambah pengetahuan, khususnya mengenai konseling kelompok menggunakan *rational emotive behavior theory* untuk meningkatkan *self-confidence* pada siswa introvert. Selain dari pada hal tersebut, penelitian ini juga dapat dimanfaatkan sebagai rujukan bacaan maupun referensi, kajian, dan referensi akademik, serta memberikan wawasan baru bagi peneliti lain.

2. Manfaat Peraktis

Penulis berharap penelitian ini dapat memberikan sumbangsi ilmu pengetahuan serta pengalaman kepada peneliti agar ilmu yang didapat diimplementasikan. Penelitian ini sangat diperuntungkan terutama untuk informan dalam penelitian ini dan memberikan layanan konseling kelompok menggunakan *rational emotive behavior theory* dalam membantu siswa introvert untuk bisa meningkatkan *self-confidence*.

G. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini berdasarkan pada beberapa penelitian terdahulu yang mempunyai karakteristik yang relatif sama dalam hal tema kajian, meskipun berbeda dalam hal kriteria subjek, jumlah dan posisi variabel penelitian atau metode analisis yang digunakan. Penelitian yang akan dilakukan mengenai konseling kelompok menggunakan *rational emotive behavior theory* untuk meningkatkan *self-confidence* pada siswa introvert di SMK Hasanudin Indramayu. Penelitian terkait dan hampir sama dengan efektifitas *rational emotive behavior therapy* (REBT) dengan training *super student* untuk meningkatkan rasa percaya diri (*Self-Confidence*) siswa dalam menghadapi ujian niha'i di MA Islamiyah Attanwir Talun Sumberejo Bojonegoro (Ilmi Almin 2018) penelitian ini mempunyai kesamaan mengenai peningkatan *self-confidence* dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* pada siswa akan tetapi

berbeda dalam mengambil variabel dependen (terikat) dan berbeda secara metode penelitian dan konteksnya. Penelitian yang dilakukan Ilmi Alamin menggunakan metode kuantitatif untuk mengukur efektivitas intervensi, sedangkan dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif untuk mendeskripsikan proses dan hasil konseling kelompok REBT pada siswa introvert. Selain itu, konteks penelitian ini berada pada lingkungan SMK dengan karakteristik siswa introvert, sehingga memberikan sudut pandang yang berbeda dibandingkan penelitian sebelumnya.

Penelitian lain yaitu teknik kursi kosong untuk meningkatkan rasa percaya diri terhadap korban bullying di UIN Sunan Ampel Surabaya (Mukhamad Fikri Fatoni 2018) Persamaan antara penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada fokus pembahasan mengenai peningkatan rasa percaya diri serta penggunaan metode penelitian kualitatif. Perbedaannya terletak pada subjek dan teknik intervensi, di mana penelitian Fikri menerapkan teknik *empty chair* untuk menangani kasus korban bullying. Sebaliknya, penelitian ini menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) dalam konteks konseling kelompok untuk meningkatkan *self-confidence* pada siswa introvert. Dengan demikian, pendekatan, sasaran, dan konteks penelitian berbeda secara substantif.

Berdasarkan uraian diatas penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini secara khusus meneliti proses dan hasil konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Theory* (REBT) yang diberikan kepada siswa introvert di SMK Hasanudin Indramayu. Fokus pada karakteristik siswa introvert serta penerapan REBT dalam format kelompok merupakan aspek yang belum banyak diteliti, sehingga memberikan kontribusi baru terhadap pengembangan praktik konseling sekolah. Dengan demikian, penelitian ini memiliki keaslian karena menggabungkan konteks sekolah, karakteristik siswa introvert, serta penggunaan REBT untuk meningkatkan *self-confidence* dalam setting kelompok. Dengan demikian, maka topik penelitian yang peneliti lakukan ini benar-benar asli.