

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu fase yang dilewati dalam setiap perkembangan individu adalah fase remaja. Proses peralihan perkembangan terjadi selama masa remaja, yang mencakup perubahan fisik, biologi, sosio-emosional, dan kognitif, fase remaja awal umumnya dimulai pada jenjang sekolah menengah pertama hingga sekolah menengah atas, di mana individu mengalami puncak perubahan yang berkaitan dengan pubertas. Sementara itu, fase remaja akhir berlangsung kurang lebih pada pertengahan dekade kedua dalam kehidupan seseorang. (Rais 2022).

Dibandingkan dengan masa remaja awal, pada masa remaja akhir minat terhadap pilihan karier, hubungan romantis, serta pencarian identitas diri cenderung lebih dominan. Selain itu, Santrock menjelaskan bahwa remaja berusia 10-13 tahun dan berakhir 18-22 tahun. Karena mereka mengalami banyak perubahan yang cepat, remaja akhir cenderung menjadi emosional dan labil (Deni, 2016 ; Riswan, 2022). Menurut Fitri, Zola, & Ifdil (2018) dalam Riswan (2022), Hurlock mengatakan bahwa fase remaja merupakan tahap perkembangan ketika individu mulai mencapai kematangan dalam aspek mental, emosional, sosial, maupun fisik, serta menjadi periode transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan.

Selama masa perkembangan remaja, beberapa aspek kepribadian muncul, salah satunya adalah rasa percaya diri. Menurut Lauster (dalam Tanjung dan

Amelia 2017) mengatakan bahwa selain rasa superioritas, percaya diri adalah kebutuhan manusia yang paling penting. Thantaway (Saepudin S dan Oktaviani 2023) mengatakan bahwa percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis yang membuat seseorang percaya diri untuk bertindak atau melakukan sesuatu. Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa fase remaja adalah fase peralihan dalam pencarian jati diri siswa, yang memungkinkan mereka memiliki perspektif yang kuat terhadap diri mereka sendiri. Fase remaja berbeda dari fase sebelum remaja (anak-anak) atau fase setelah remaja (dewasa). Banyak faktor dapat mempengaruhi proses menemukan jati diri siswa. Salah satunya adalah lingkungan dan pertemanan; keduanya dapat menumbuhkan rasa tidak percaya akan keyakinan yang dimiliki siswa.

Rasa tidak percaya diri sangat berpengaruh pada kesuksesan belajar remaja. Misalnya, remaja atau siswa tidak berani mengungkapkan pendapat, tidak berani menjawab pertanyaan, malu untuk bertanya, dan hal-hal lainnya. Akibatnya, mereka memiliki hasil belajar yang buruk. Pada penelitian Deni, (2016); Riswan (2022) didalamnya, Fatimah menjelaskan individu dengan tingkat kepercayaan diri rendah umumnya memperlihatkan beberapa ciri, antara lain: (1) cenderung bersikap konformis, (2) menyimpan rasa takut atau khawatir terhadap kemungkinan penolakan, (3) kesulitan menerima keadaan diri serta meremehkan kemampuan pribadi, (4) bersikap pesimis, (5) memiliki rasa takut untuk gagal, (6) sering menolak pujian yang diberikan secara tulus, dan (7) mudah menyerah. Kepercayaan diri menjadi aspek penting untuk peserta didik dalam proses belajar sehingga mereka dapat berprestasi. Siswa dengan tingkat

keyakinan diri yang baik umumnya percaya pada kemampuan yang dimiliki, sehingga mampu mengembangkan potensi untuk memperoleh penghargaan baik dari dirinya sendiri maupun dari lingkungan sekitarnya.

Menurut Hakim (dalam Tanjung dan Amelia 2017) ciri-ciri orang yang percaya diri sebagai berikut: 1) Selalu bersikap tenang saat mengerjakan segala sesuatu, 2) Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai, 3) Mampu menetralisasi ketegangan yang muncul di dalam berbagai situasi, 4) Memiliki kemampuan untuk beradaptasi dan menjalin komunikasi secara efektif dalam berbagai kondisi, 5) Mempunyai kesehatan mental dan fisik yang memadai untuk mendukung penampilan diri, 6) Dilengkapi dengan tingkat kecerdasan yang memadai, 7) Menyandang tingkat pendidikan formal yang cukup menunjang, 8) Mempunyai keterampilan bersosialisasi yang baik, 9) Berasal dari latar belakang pendidikan yang berkualitas, 10) Memiliki pengalaman hidup yang membentuk ketangguhan mental serta daya tahan dalam menghadapi beragam tantangan kehidupan, 11) Senantiasa memberikan respons yang positif ketika menghadapi permasalahan, misalnya tetap menunjukkan keteguhan hati, kesabaran, dan ketabahan.

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang memiliki peran penting dalam menunjang keberhasilan belajar siswa, yang terbentuk melalui pengalaman proses pembelajaran serta interaksi siswa dengan lingkungan sekitarnya. Menurut (Tanjung dan Amelia 2017), Santrock (2003) mengemukakan bahwa terdapat sejumlah faktor yang memengaruhi tingkat kepercayaan diri individu, antara lain kondisi penampilan fisik, gambaran diri

atau konsep diri, kualitas hubungan dengan orang tua, serta interaksi dengan teman sebaya.

Faktor-faktor seperti itu dapat menyebabkan siswa merasa minder, malu, atau takut, yang dapat menjadi kendala bagi mereka dalam berinteraksi dengan orang lain saat mereka belajar di sekolah dan di masyarakat. Seperti yang dijelaskan, rasa-rasa ini dapat menyebabkan siswa merasa tidak yakin dengan kemampuan mereka, yang dapat menyebabkan mereka menutup diri dan kurang mendapatkan informasi, bahkan di tempat yang terisolir dari lingkungan mereka. Hal ini jelas merupakan hambatan yang cukup signifikan dalam proses belajar. Sekolah dapat berusaha mengatasi ketidakpercayaan diri siswa dengan mendukung minat bakat siswa, memberikan konseling, dan sebagainya.

Konseling adalah proses di mana guru bimbingan dan konseling (BK) membantu siswa untuk memperoleh kemampuan untuk menyelesaikan masalah mereka sendiri. Setelah konseling, diharapkan siswa akan merasa lebih baik dan memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah mereka. Konseling menurut *America Counseling Association* (dalam Habsy, 2022) didefinisikan sebagai upaya penerapan prinsip-prinsip kesehatan mental, perkembangan psikologi, atau perkembangan individu melalui intervensi pada aspek kognitif, afektif, perilaku, atau sistematis, dan strategi yang bertujuan untuk mencapai kesejahteraan, pertumbuhan pribadi, atau perkembangan karir, serta untuk mengatasi patologi.

Dalam konseling guru BK dapat menggunakan berbagai pendekatan. Ini termasuk Pendekatan konseling Psikodinamika, Pendekatan konseling *Behavior*,

Pendekatan konseling *Rational Emotive Behavior*, Pendekatan konseling *Reality*, Pendekatan konseling *Solution Focused Brief*. Sebuah penelitian menggunakan pendekatan konseling *Rational Emotive Behavior* untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa (Tomy Dwi Apriyanto and Asni 2024) Penelitian ini menemukan bahwa penerapan pendekatan **REBT** terbukti mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa, yang terlihat dari adanya perbedaan nilai antara sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling kelompok. Penelitian tambahan yang menggunakan pendekatan konseling kognitif perilaku untuk meningkatkan kepercayaan diri menemukan peningkatan tingkat rata-rata dan standar deviasi kepercayaan diri pada kelompok eksperimen teknik kombinasi (Nurhidayah, Wibowo, and Purwanto 2022).

Pada umumnya, institusi pendidikan dan karyawan yang mencetak konselor di Indonesia memberikan pengetahuan tentang berbagai perspektif teori dan pendekatan konseling yang dibuat dan dirancang oleh para ahli konseling yang berlandaskan pada pemikiran dan tradisi Barat. Sangat sulit bagi guru BK dan konselor sekolah untuk menerapkan konseling yang menganut falsafah konseling yang berlandaskan pada pemikiran dan tradisi Barat. Seperti yang dinyatakan oleh Mappiare (2017), Bimbingan Konseling di Indonesia telah lama merasa aman, nyaman, dan bahkan senang bekerja dengan falsafah konseling barat (Ramanta 2019). Hal ini mungkin tidak sesuai dengan keadaan di Indonesia.

Habsy (2022) mengatakan bahwa seseorang harus berpikir secara mendalam tentang semua teori dan pendekatan konseling yang diciptakan dan

dikembangkan oleh para ahli konseling yang menganut falsafah konseling bangsa barat. Teori dan pendekatan konseling ini sebagian besar didominasi oleh teori dan pendekatan konseling bangsa barat, baik dalam dataran ontologi, epistemologi, maupun aksiologi yang dalam konseling. Refleksi tersebut mempertegas temuan evaluasi yang dilakukan Corey dkk (2014) bahwa teori dan metode konseling yang didasarkan pada filosofi konseling barat memiliki banyak kekurangan dalam hal pemahaman.

Chesnay (2015) menyatakan bahwa teori dan pendekatan konseling yang didasarkan pada falsafah konseling bangsa barat lebih menekankan rasionalitas, liberalitas, dan individualitas. Ini berbeda dengan teori dan pendekatan konseling timur, khususnya yang didasarkan pada intropeksi dan pemeriksaan diri, dengan pemberian prioritas pada rasa untuk berfikir dan bertindak. Teori dan pendekatan konseling timur juga lebih dinamis dan organisasi. Menurut Habsy (2022) "Konseling timur" adalah istilah yang mengacu pada integrasi antara praktik psikologi, falsafah, dan agama-agama timur atau oriental dengan teori dan pendekatan konseling barat.

Dalam pelayanannya, konseling memiliki setidaknya lima paradigma. Menurut cottone (dalam Habsy 2022) paradigma konseling diantaranya: paradigma organik-medis (*the organic-medical paradigm*), paradigma psikologi (*the psychological paradigm*), paradigma sistemik-relasional (*the systemic-relasional paradigm*), paradigma kontekstual (*the contextual paradigm*) dan isu lintas paradigma (*cross-paradigma issues*). Dalam kaitannya dengan fungsi kuratif dan *preventif-developmental*, penguasaan guru BK atau konselor tentang

teori serta pendekatan konseling harus dijadikan landasan dalam melaksanakan sekaligus mengembangkan intervensi.. Diharapkan guru BK atau konselor dapat mengaplikasikan teori-teori tersebut secara tepat dan bijaksana dalam memberikan layanan bantuan kepada siswa atau konseli. Mereka juga harus dapat menggabungkan berbagai pendekatan dan teknik dalam memberikan layanan mereka (Nursalim & Triyono, 2019; Triyono, 2020).

Berdasarkan hubungan antara paradigma sistemik-relasional (*the systemic-relasional paradigm*) dan paradigma kontekstual (*the contextual paradigm*), dapat disimpulkan bahwa guru BK atau konselor memiliki pandangan dunia konseli. Menurut Mappiare (2018) menyatakan bahwa paradigma kontekstual dan paradigma sistemik-relasional memfokuskan penyelidikan orientasi layanan bimbingan dan konseling pada aspek yang luas dari struktur atau sistem sosial budaya setempat. Konseling adalah pekerjaan sosio-religius daripada psikologis, jadi membutuhkan pendekatan sosial, budaya, dan religius yang tidak hanya berfokus pada aspek psikologis.

Intervensi dengan pendekatan kearifan lokal menjasi intervensi yang sedang digalakan. Berbagai penelitian telah banyak membahas mengenai urgensi peran budaya dalam pelaksanaan konseling, namun kajian yang secara khusus menyoroti penerapan konseling multibudaya di Indonesia masih tergolong terbatas. Berdasarkan penelitian konseling berbasis budaya yang dilakukan Mustakim (2023) peneliti menerapkan konseling KIPAS (Konseling Intensif Progresif Adaptif Struktur) dan efektif untuk meningkatkan ketahanan siswa. Penelitian lain yang dilakukan Kasih & Rozikin (2024) peneliti menerapkan

konseling kelompok Shame Attacking Exercise dengan mengkolaborasi penerapan surat Al-Quran dan efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri. berdasarkan Salah satu konseling berbasis budaya lainya yang sedang dikembangkan adalah konseling *Catur Murti*.

Konseling *Catur Murti* adalah bentuk konstruksi teoritis yang bersumber dari ajaran luhur Raden Mas Panji Sosrokartono, yang dirumuskan dalam tuntunan moral dan budi pekerti penuh kebijaksanaan serta arah hidup, dengan tujuan mewujudkan kesempurnaan hidup dan ketenangan batin melalui pengolahan jiwa dan rasa kemanusiaan (Habsy, 2022). Konseling *Catur Murti* bertujuan untuk membantu siswa/ konseli dalam menyelaraskan pikiran, perasaan, perkataan dan perbuatan sehingga membuat konseli dapat menyelesaikan masalah dengan baik. Hal terpenting yang perlu diperhatikan dalam Konseling *Catur Murti* adalah struktur kepribadian manusia.

Komponen struktur kepribadian manusia dalam Konseling *Catur Murti* yaitu 1) aspek pikiran, 2) aspek perasaan, 3) aspek perkataan dan 4) aspek perbuatan. Penjelasannya tentang struktur kepribadian manusia dalam Konseling *Catur Murti* diawali dari keinginan atau kehendak dalam diri sehingga merasa (perasaan) atau rasa, yang menimbulkan proses berpikir, kemudian diikuti dengan ungkapan melalui perkataan serta diwujudkan dalam bentuk perbuatan. Adapun Teknik yang ada didalam konseling *Catur Murti* yaitu 1). Teknik *Tirta Husada*, Teknik Imajiner, Teknik Penyelarasan Pikiran, Teknik Olah Pikir Sejati dan Teknik Modifikasi Keyakinan. Sedangkan tahapan yaitu tahap awal yang berisi kan membangun relasi atau membangun hubungan baik dengan

siswa/ konseli, tahap kedua yang berisi tentang penggalian potensi dan masalah siswa, tahap ketiga yang berisi penerapan teknik-teknik yang ada di Konseling *Catur Murti*, dan tahap keempat yang berisi *wejangan* atau konselor memotivasi dan mengevaluasi jalannya konseling. Hal terpenting yang perlu diperhatikan dalam Konseling *Catur Murti* adalah struktur kepribadian manusia. Kepribadian manusia menurut *Catur Murti* yaitu pikiran, perasaan, perkataan dan perbuatan.

Dalam Konseling *Catur Murti* hubungan antar konselor dan konseli membutuhkan dinamika yang baik. Untuk itu diperlukan sikap, peran dan tugas pada masing-masing peran. Konselor dalam Konseling *Catur Murti* harus memiliki sikap yang di serap dari ajaran *Adiluhung* Raden Mas Panji Sosrokartono yaitu *abdi, mandor klungsu, jaka pring, ilmu kantong bolong, berjalan di jalan kebenaran, pola hidup agama dan kejawen, pangastuti, dan sandi busana*. Sedangkan sikap yang harus dimiliki konseli berdasarkan serat *Adiluhung* Raden Mas Panji Sosrokartono, konseli harus memiliki sikap *sinahu anglaras batos saha batos, ahei asher aheie, pangesti terima mawi pasrah dan bares, mantep lan wani*. Peneliti tertarik terhadap Konseling *Catur Murti* untuk diterapkan kepada siswa yang kepercayaan dirinya rendah. Diharapkan setelah intervensi Konseling *Catur Murti* di terapkan bisa efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa.

B. Rumusan Masalah

Apakah Konseling *Catur Murti* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa?

C. Tujuan Penelitian

Mengetahui seberapa efektif penerapan Konseling *Catur Murti* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diperoleh dalam penelitian ini adalah:

1). Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat menambah wawasan khususnya bagi peneliti dan pembaca pada umumnya mengenai seberapa efektif Konseling *Catur Murti* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

2). Manfaat Praktis

- a. Bagi guru BK/ konselor disekolah dapat menggunakan Konseling *Catur Murti* untuk meningkatkan dan mereduksi suatu permasalahan psikologis anak.
- b. Bagi peneliti calon konselor bisa mengadopsi pendekatan dan teknik Konseling *Catur Murti* untuk dikembangkan lagi.

E. Asumsi Penelitian

- 1). Setiap peserta didik memiliki kemampuan untuk meningkatkan kepercayaan diri.
- 2). Setiap peserta didik berpotensi mengalami permasalahan kepercayaan diri rendah.
- 3). Kepercayaan diri terjadi akibat adanya pola pikir siswa yang mempengaruhi emosi dan tingkah laku.

- 4). Peningkatan kepercayaan diri dapat dilatih dan dikelola dengan teknik-teknik konseling tertentu.
- 5). Konseling *Catur Murti* dapat menjadi intervensi yang efektif dan efisien dalam pelaksanaan layanan konseling di sekolah.

F. Definisi Operasional

Kepercayaan diri adalah kemampuan seseorang untuk memperbaiki dirinya sendiri dengan mengidentifikasi kekurangan dan kelebihan dirinya, menerima kelemahan dirinya, dan belajar tentang kelebihan dirinya sehingga mereka dapat melakukan segala sesuatu dengan penuh semangat. Fisik, emosional, sosial, kognitif, dan moral dan spiritual adalah faktor-faktor yang membentuk kepercayaan diri.

Konseling *Catur Murti* adalah konseling berbasis budaya dengan mengkonstruksi ajaran Adiluhung Raden Mas Panji Sosrokartono menjadi suatu pendekatan dari falsafat timur yang dari ajaran Adiluhung Raden Mas Panji Sosrokartono yaitu penyeragaman pikiran, perasaan, perkataan dan perbuatan. Konseling *Catur Murti* bertujuan untuk membantu siswa/ konseli untuk menyelaraskan pikiran, perasaan, perkataan dan perbuatan agar dapat menemukan jawaban dari permasalahan dengan baik dan tepat. Konseling *Catur Murti* memiliki empat tahapan yaitu tahap awal yang berisi membangun relasi atau membangun hubungan baik dengan siswa/ konseli, tahap kedua yang berisi tentang penggalan potensi dan masalah siswa, tahap ketiga yang berisi penerapan teknik-teknik yang ada dalam Konseling *Catur Murti*, dan tahap

keempat yang berisi *wejangan* atau konselor memotivasi dan mengevaluasi jalannya konseling. Hal terpenting yang perlu diperhatikan dalam Konseling *Catur Murti* adalah struktur kepribadian manusia. Kepribadian manusia menurut Konseling *Catur Murti* yaitu pikiran, perasaan, perkataan dan perbuatan.

