

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada umumnya peserta didik yang duduk di bangku Sekolah Menengah Pertama (SMP) usianya kisaran 13 hingga 16 tahun yang merupakan masa remaja awal. Masa remaja awal merupakan masa transisi, dimana usianya berkisar antara 13 tahun sampai 16 tahun atau yang biasa disebut usia belasan yang tidak menyenangkan, dimana juga terjadi perubahan pada diri remaja baik secara fisik, psikis maupun sosial (Hurlock, 2010).

Salah satu periode dalam rentang kehidupan ialah (fase remaja). Masa ini merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu, dan merupakan masa transisi yang dapat diarahkan kepada masa dewasa yang sehat. Untuk dapat melakukan sosialisasi dengan baik, remaja harus menjalankan tugas-tugas perkembangan pada usianya dengan baik. Apabila tugas perkembangan sosial ini dapat dilakukan dengan baik, remaja tidak akan mengalami kesulitan dalam kehidupan sosialnya serta akan membawa kebahagiaan dan kesuksesan dalam menuntaskan tugas perkembangan untuk fase-fase berikutnya. Sebaliknya, manakala remaja gagal menjalankan tugas-tugas perkembangannya akan membawa akibat negatif dalam kehidupan sosial fase-fase berikutnya, menyebabkan ketidakbahagiaan pada remaja yang bersangkutan, menimbulkan penolakan masyarakat, dan kesulitan-kesulitan dalam menuntaskan tugas-tugas perkembangan berikutnya.

Usia remaja adalah usia dimana mereka sedang berusaha menemukan jati diri mereka. Berbagai stres psikologis dialami oleh usia remaja dalam proses perkembangannya, seperti gejolak emosi yang diakibatkan dari perubahan dalam diri remaja, pengaruh pada lingkungan, berbagai tekanan dari teman sekumpulan atau teman sebaya sehingga dapat menimbulkan masalah dalam membangun hubungan dengan orang lain (orangtua, keluarga,

para guru dan teman) dan masalah-masalah yang bisa menekan jiwa remaja. Pada permasalahan yang dijelaskan diatas berkaitan erat dengan kurangnya rasa percaya diri. Entah itu dalam hal proses belajar disekolah, pertumbuhan fisik, lingkungan sosial, berhadapan dengan lawan jenis, cacat tubuh, latar belakang keluarga dan masih banyak lagi.

Kepercayaan diri adalah pandangan seseorang, gambaran pemikiran dan perasaan yakin, kesanggupan dan keberanian seseorang terhadap segala aspek kemampuan yang dimilikinya. Kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian manusia yang penting sebagai sarana untuk mengaktualisasikan potensi diri yang dimiliki. Percaya diri adalah suatu sikap yang memungkinkan individu mempunyai pandangan realistis dan positif tentang diri dan situasi mereka (WHO, 2003). Orang yang percaya diri yakin akan kemampuannya, dapat mengendalikan kehidupannya dan mempunyai harapan realistis. Rasa percaya diri diperlukan untuk membentuk jiwa yang sehat dan perilaku yang positif, sehingga remaja dapat menghadapi segala tantangan dalam kehidupannya. Kepercayaan diri ini berpengaruh terhadap tugas perkembangan remaja dalam membentuk identitas diri. Kegagalan pada tahap ini akan menyebabkan bingung peran dan hambatan pada tugas perkembangan tahap selanjutnya (Keliat, dkk 2011).

Pada hakikatnya manusia mempunyai rasa percaya diri, namun rasa percaya diri itu berbeda antara orang yang satu dengan yang lain. Ada yang memiliki rasa percaya diri kurang dan ada yang memiliki lebih, sehingga keduanya menampakkan perbedaan tingkah laku. Jika seseorang mempunyai rasa percaya diri kurang, ia akan menunjukkan perilaku yang berbeda dengan orang pada umumnya seperti tidak bisa berbuat banyak, selalu ragu dalam menjalankan tugas, tidak berani berbicara banyak jika tidak mendapat dukungan dan kekurangan-kekurangan yang dirasakan. Seseorang yang mempunyai rasa percaya diri lebih, ia merasa yakin dengan kemampuannya sendiri sehingga dapat dilihat tingginya keberanian hubungan sosial, tanggung jawab serta harga dirinya. (Musriani Vivin, 2020)

Sumber dari percaya diri yaitu pengetahuan dan wawasan yang dimiliki. Luasnya wawasan dapat memudahkan individu dalam menyesuaikan diri didalam kondisi apapun. Maka dari itu melatih kemampuan pada diri sendiri sangatlah penting, dengan rajin belajar, berani mencoba hal baru dan tantangan-tantangan baru dalam tugas yang dipercayakan. Berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain juga sangatlah penting dalam meningkatkan ilmu pada kepercayaan diri. (Willa Febrianti, 2011).

Menurut Lindenfield (1997) dibagi menjadi 2 yaitu karakteristik kepercayaan diri batin dan karakteristik kepercayaan diri lahir Kepercayaan diri batin mempunyai karakteristik utama yaitu, mencintai diri sendiri, artinya peduli terhadap diri sendiri hal ini menimbulkan perilaku dan gaya hidup untuk memelihara diri. Percaya diri lahir memiliki karakteristik utama yaitu mampu berkomunikasi dengan baik dan juga mampu untuk mengendalikan perasaan (Ristin rahmawati, 2015:17)

Lazarus dan Folkman (Komalasari, Surya, Fitriyani,2018) mendefinisikan *Coping skills* merupakan usaha untuk mengubah kognitif dan perilaku individu secara terus menerus untuk mengelola tuntutan eksternal dan/atau internal tertentu yang dinilai melelahkan atau menguras energi individu. Dalam hal ini peserta didik yang berada dalam situasi tersebut dan situasi tersebut berubah. *Coping skills* juga dapat dikatakan merupakan suatu proses perilaku, kognitif, dan emosional dalam mengelola stres atau situasi yang menegangkan atau mengancam diri peserta didik (Darity Jr, 2008). *Coping skills* yang dimaksud ini adalah peserta didik dapat mengkonsepkan solusi alternatif untuk keadaan stres dan melakukan relasi terhadap kemampuan emosional dan perilaku bermasalah (Compas, Marcarne & Fondarco, dalam Komalasari, Surya, Fitriyani, 2018).

Berdasarkan pengertian *Coping skills* diatas dapat disimpulkan bahwa *Coping skills* merupakan keterampilan yang dimiliki individu dalam mengelola stres yang sedang dialaminya. Banyaknya permasalahan sehari-hari yang terjadi hingga menyebabkan stres, namun individu secara sadar mampu

menghadapi/keluar dari permasalahan stres yang sedang mereka rasakan dengan berbagai macam cara sesuai kemampuan yang ada pada diri individu.

Bimbingan dan konseling adalah proses pelayanan bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli dalam bidangnya (konselor) untuk membimbing individu dalam berbagai bidang pelayanan, yaitu bidang bimbingan pribadi, bidang bimbingan karir, bidang bimbingan sosial, dan bidang bimbingan belajar, yang dilaksanakan perorangan maupun kelompok. Bimbingan dan konseling adalah pelayanan bantuan untuk peserta didik, baik secara perorangan maupun kelompok, agar mandiri dan berkembang secara optimal, dalam bimbingan pribadi, bimbingan sosial, bimbingan belajar dan bimbingan karir, melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung, berdasarkan norma-norma yang berlaku. (Prayitno, dkk (2004:4) (Galuh Vera Yuliana, 2011).

Salah satu bentuk intervensi layanan Bimbingan dan Konseling adalah dengan *Coping skills* . Menurut Sarafino & Smith, 2011 *Coping skills* merupakan suatu proses yang dilakukan oleh seorang individu dalam usahanya untuk mengatasi kesenjangan antara tuntutan yang dipersepsikan dan sumber-sumber yang dimilikinya dalam menghadapi situasi stres. (Lukito dan Nur'aeni 2018). Skill adalah suatu kemampuan untuk menerjemahkan pengetahuan kedalam praktik sehingga tercapai hasil kerja yang diinginkan. (Ismail, IbnuAmirudin, 2017).

Program layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Pontianak Negeri 2 menggunakan layanan bimbingan kelompok dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi pada siswa dalam berbentuk kelompok yang ada di dalam kelas sehingga permasalahan yang ada dapat diselesaikan secara berkelompok dan siswa juga dapat menyelesaikan secara individu.

Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Pontianak Negeri 2 pontianak belum pernah menggunakan teknik *coping skills* dalam membantu siswa dalam menyelesaikan permasalahan terutama masalah kepercayaan diri yang dihadapi oleh siswa maka dari itu peneliti tertarik untuk menggunakan teknik

coping skills ini dengan bekerjasama dengan guru bimbingan dan konseling disekolah , sehingga dapat membantu siswa dalam memecahkan permasalahan yang terjadi pada siswa tersebut sehingga siswa kelas VIII disekolah Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Pontianak Negeri 2 dapat mengetahui gambaran dari kepercayaan diri siswa tersebut.

Karakteristik percaya diri siswa di Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Pontianak Negeri 2 dimana siswa ragu dalam menyampaikan pendapatnya dan didalam mengerjakan tugas-tugas siswa sering melihat tugas temanya yang lain sehingga tingkat kepercayaan diri nya sangat kurang, kemudian Interkasi sosial pada siswa ini sangat kurang dan siswa jika ingin berinterkasi sesama temanya yang lain hanya seperlunya saja untuk memperoleh informasi-informasi yang siswa inginkan.

Dari hasil observasi awal di Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Pontianak, terdapat banyak siswa yang merasa malu dan minder ketika disuruh oleh guru untuk mengenalkan diri masing-masing saat di kelas karena takut diejek atau disorakin oleh teman-teman yang lain, ketika diberikan tugas oleh guru, banyak sekali siswa yang mencontek tugas temannya, dikarenakan tidak yakin terhadap kemampuan diri mereka sendiri dan yang paling sering ditemui mereka takut diejek terus-terusan jika melakukan hal yang menurut teman mereka aneh. Itulah beberapa penyebab siswa di Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Pontianak yang merasa tidak percaya diri. Selain itu terdapat siswa yang memiliki kepercayaan diri.

Setelah penulis melakukan tahap wawancara awal dengan salah satu guru Bimbingan dan Konseling Ibu Nely Yuhana S.Pd pada tanggal 8 maret 2022 Karakteristik kepercayaan diri disekolah Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Pontianak dimana siswa berusaha untuk melakukan hal-hal yang mendukung dirinya untuk memperoleh kesuksesan dan kebahagiaan, serta merasa bangga akan sifat-sifat baik yang dimilikinya dan merasa senang apabila setiap kegiatan-kegiatan yang dilakukan selalu diperhatikan oleh orang lain.

Berdasarkan yang terjadi pada siswa di Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Pontianak Negeri 2 Pontianak, oleh sebab itulah penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Analisis *Coping skills* Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Pontianak Negeri 2 Pontianak.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan di atas, masalah umum pada penelitian ini adalah “Bagaimana *Coping skills* terhadap Kepercayaan Diri Siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Pontianak?” Masalah tersebut diperjelas menjadi sub-sub masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran dari kepercayaan diri pada siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Pontianak?
2. Strategi *Coping skills* apa saja yang dilakukan siswa agar memiliki kepercayaan diri pada siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Pontianak?
3. Faktor apa saja yang mempengaruhi *Coping skills* kepercayaan diri pada siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Pontianak?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan umum penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian adalah untuk memperoleh informasi yang objektif tentang *Coping skills* kepercayaan diri pada siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Pontianak. Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk mengetahui

1. Dampak dari kepercayaan diri pada siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Pontianak.
2. *Coping skills* yang dilakukan terhadap kepercayaan diri siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Pontianak.
3. Faktor yang mempengaruhi *Coping skills* kepercayaan diri pada siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Pontianak.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini terdiri dari manfaat teoritis dan praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi atau rujukan untuk penulisan penelitian selanjutnya dan sebagai

upaya pengembangan ilmu pendidikan, khususnya program bimbingan dan konseling.

2. Manfaat Praktis, bagi :

a. Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membuat siswa memiliki *Coping skills* terhadap kepercayaan diri dalam hal apapun, sesuai pada norma-norma yang berlaku.

b. Guru bimbingan dan konseling

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi bagi guru bimbingan dan konseling dalam rangka merancang dan melaksanakan program, bimbingan dan konseling disekolah.

c. Kepala Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan masukan dan evaluasi bagi Kepala Sekolah dalam rangka menjalankan kepemimpinan dan pembinaan dalam proses bimbingan dan konseling disekolah yang dipimpin.

d. Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah pengetahuan dan wawasan peneliti dalam bidang bimbingan dan konseling serta menjadi masukan bagi peneliti yang sejenis.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Agar masalah yang diteliti dapat diketahui secara jelas, perlu ditetapkan ruang lingkup penelitian yang meliputi antara lain :

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah “suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga dan kemudian ditarik kesimpulkannya” (Sugiyono, 2008:38). Dapat disimpulkan bahwa variabel penelitian merupakan suatu objek yang akan dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian akan ditarik kesimpulan.

Dalam penelitian ini variabel yang akan digunakan adalah variabel tunggal, Menurut Nawawi (2006:45), variabel tunggal adalah variabel yang hanya mengungkapkan satu variabel untuk dideskripsikan unsur-unsur atau faktor-faktor di dalam setiap gejala yang termasuk variabel tersebut. Variabel dalam penelitian ini yaitu *Coping skills* kepercayaan diri.

a. *Coping skills* kepercayaan diri

Coping skills kepercayaan diri adalah terfokus dalam keterampilan individu untuk mengelola kepercayaan diri pada individu sehingga yakin atas kemampuan yang dimiliki individu sehingga dalam melakukan tindakan dengan percaya diri serta tidak merasa cemas dan sangat merasa bebas dalam melakukan tindakan. *Problem fokused* ini berfokus pada masalah yang dihadapi oleh siswa yang dimana ini adalah suatu tindakan yang dilakukan untuk dapat fokus dalam memecahkan permasalahan yang terjadi pada individu, sehingga dapat memecahkan permasalahan tersebut yang meliputi konfrontasi, mencari dukungan sosial, merencanakan pemecahan permasalahan. (Ristin rahmawati, 2015: 16)

2. Definisi Operasional

Perbedaan penafsiran terhadap suatu kata atau istilah dapat menyebabkan terjadinya perbedaan pemahaman makna dari kata atau istilah yang digunakan. Oleh karena itu dalam penelitian ini perlu di hindari perbedaan penafsiran terhadap istilah variabel dan aspeknya maka disusun definisi oprasional sebagai berikut:

a. *Coping skills*

Coping skills merupakan keterampilan yang perlu dimiliki oleh individu dalam mengelola stress yang sedang dialami oleh individu itu sendiri sehingga banyak terjadi permasalahan-permasalahan pada diri individu namun individu itu harus dapat mengelola stress yang sedang dihadapi sehingga mampu untuk keluar dari permasalahan yang sedang dihadapi oleh individu dan dapat mengelola stress pada dirinya

b. Kepercayaan diri

Kepercayaan diri adalah salah satu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, sehingga dalam melakukan Tindakan tidak sering merasa cemas dan terbebani akan tetapi individu merasa sangat bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan yakin akan pernyataan yang akan dilontarkan oleh individu itu sendiri

1) Kemampuan pribadi

Kemampuan pribadi adalah, yaitu kemampuan yang dimiliki individu untuk mengembangkan diri dimana individu yang bersangkutan tidak tergantung kepada orang lain dan dapat mengenal kemampuan dirinya sendiri.

2) Interaksi sosial

Interaksi sosial yaitu kemampuan individu dalam berhubungan dengan lingkungannya dan mengenal sikap individu dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan, toleransi, dapat menerima pendapat orang lain dan menghargai orang lain.

3) Mengetahui kelebihan dan kekurangan diri

Mengetahui kelebihan dan kekurangan diri adalah individu harus mampu mengetahui kelebihan yang dimiliki oleh dirinya sendiri dan mampu mengembangkan kelebihan dan mengetahui kekurangan dari diri sendiri.

4) Berani mengungkapkan pendapat

Berani mengungkapkan pendapat yaitu sikap individu untuk mampu mengutarakan sesuatu dalam diri yang ingin diungkapkan kepada orang lain tanpa adanya paksaan atau hal yang dapat menghambat pengungkapan perasaan tersebut.