

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Masa remaja disebut juga sebagai masa pencarian identitas, di mana remaja dituntut untuk mengembangkan kesadaran diri (*self-awareness*) (Hafizha, 2021). Menurut (Desmita, 2010) kesadaran diri diartikan sebagai kemampuan untuk melihat, memikirkan, merenungkan dan menilai diri sendiri. Ditambahkan oleh Damasio & Brace (2001) kesadaran diri didasari oleh keadaan sadar terjaga dan disertai dengan perhatian yang berfokus pada kondisi internal di dalam diri. Sehingga, siswa yang sedang berada pada usia remaja perlu memiliki kesadaran diri yang dapat berfungsi dengan baik. Kesadaran diri merupakan kemampuan memahami diri sendiri melalui pikiran, perasaan, dan tingkah laku melalui suatu proses yang melihat kedalam diri sendiri, dan standar pembenaran yang digunakan (Silvia & O'Brien, 2004). Maka dapat disimpulkan kesadaran diri (*self-awareness*) adalah suatu kemampuan kognitif atau pengetahuan siswa dalam memahami diri sendiri yang berkaitan dengan perasaan (*affect*), perilaku (*behavior*), serta pemikiran (*cognition*), sehingga remaja tersebut memiliki kecakapan dalam mengevaluasi, memonitor, dan mengontrol diri serta bisa digolongkan sebagai pribadi yang sadar diri.

Kesadaran diri yang tinggi dapat dilihat dari seberapa jauh siswa dapat mengenali dirinya sendiri dalam emosi, pengakuan diri yang akurat, serta kepercayaan diri Goleman (Saroji et al., 2021). Pandangan tentang kesadaran diri terdapat pada kemampuan dalam memahami emosi yang sedang dirasakan, kritis terhadap informasi mengenai diri sendiri, dan sadar tentang diri sendiri secara nyata. Secara singkat, kesadaran diri dapat diartikan sebagai suatu sikap sadar mengenai pikiran, perasaan, dan evaluasi diri yang ada dalam dirinya sendiri Goleman (Saroji, et al., 2021).

*Self-awareness* atau kesadaran diri bukan hanya peka terhadap diri dan emosinya, tetapi juga peka pada keadaan, lingkungan, termasuk pada orang lain (M. Yudi Ali Akbar et al., 2018). Kesadaran diri memungkinkan siswa untuk memiliki pergerakan atas kemauan sendiri, sehingga dapat mengarahkan atensi dan perilakunya kepada aspek-aspek dalam lingkungan yang akan menimbulkan hasil akhir yang lebih baik (Shintia & Taufik, 2019). Siswa yang memiliki kesadaran diri yang tinggi memiliki sikap positif di dalam menjalani kehidupan dan memiliki pikiran positif (*positive thinking*) di dalam menilai sebuah fenomena kehidupan sekalipun buruknya fenomena tersebut dimata orang lain (M. Yudi Ali Akbar et al., 2018).

*Self awareness* sangat tepat bagi siswa, sebab memberikan kesempatan untuk menyampaikan gagasan, perasaan, permasalahan, serta melepas keraguan pada dirinya. Karena pada kenyataanya, seorang siswa akan senang berbagi pada sahabat sebayanya akan pengalaman serta keluh

kesah yang dirasakan (Robert. N.D. 2016). Menurut Insan. Q (2022), kesadaran diri pada siswa dapat diketahui melalui beberapa ciri, antara lain mengenali perasaan dan perilaku diri sendiri, mengenali kelebihan dan kekurangan diri sendiri, mempunyai sikap mandiri, dapat membuat keputusan dengan tepat, terampil dalam mengungkapkan pikiran, perasaan, pendapat dan keyakinan, serta dapat mengevaluasi diri sendiri.

Faktanya, berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan guru BK di SMA Negeri 2 Banjarsari, sebagian besar siswa disana memiliki *self-awareness* yang rendah seperti belum memiliki rasa tanggungjawab, belum memiliki etika yang baik, belum memiliki kepercayaan diri, belum memiliki rasa disiplin yang baik, dan belum mampu mengendalikan emosi dengan baik, sehingga ini menjadi perhatian khusus dan tantangan bagi para tenaga pendidik untuk mengatasinya. Menurut Robert. N.D. (2016) dalam penelitiannya mengatakan bahwa masih adanya peserta didik yang melanggar tata tertib di sekolah. Selain itu Julianto (2016) menemukan permasalahan bahwa yang dihadapi oleh remaja dalam proses pembelajarannya di sekolah adalah terlalu gelisah dan sibuk memperhatikan pandangan orang lain tentang dirinya sehingga membuat peserta didik usia remaja menjadi cemas dan mengakibatkan menurunnya kemampuan merespons dan kreativitasnya dalam proses pembelajaran di sekolah. Hal ini sejalan dengan penelitian Diananda (2019) yang menyebutkan bahwa problem pokok *self-awareness* di kalangan remaja adalah adanya kriminalitas, seperti tawuran antar pelajar,

kasus pencurian, serta adanya kasus pencabulan di kalangan remaja yang cukup meresahkan.

Berdasarkan kondisi tersebut, perlu adanya usaha untuk meningkatkan *self-awareness* pada siswa karena itu sangat berpengaruh terhadap perkembangan dirinya. Pembentukan kesadaran diri siswa merupakan tanggungjawab orangtua dan guru yang *urgent* dan tidak mudah, karena itu sudah menjadi tugas perkembangan siswa yang harus siswa dapatkan. Oleh karena itu, perlu adanya layanan bimbingan dan konseling yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling mengenai *self-awareness* pada siswa. Salah satu layanan yang bisa diberikan untuk meningkatkan *self-awareness* pada siswa yaitu layanan konseling kelompok teknik *self-talk*.

Pelaksanaan konseling kelompok di SMA Negeri 2 Banjarsari dalam satu bulan dua sampai tiga kali, masalah yang sering terjadi dan sekaligus menjadi topik layanan konseling kelompok yaitu tentang kurangnya kesadaran siswa tentang tanggungjawab dan kedisiplinan. Layanan konseling kelompok tetap dilaksanakan tapi tidak sesering konseling individu, karena siswa lebih mudah terbuka tentang permasalahannya jika di konseling individu dibanding konseling kelompok.

Menurut Devito (1997) mengemukakan pendapat tentang upaya yang dapat dilakukan siswa dalam meningkatkan *self-awareness* yakni *self-talk* (pembicaraan dengan diri sendiri). Kegiatan yang dilakukan saat

siswa melakukan percakapan atau monolog dengan dirinya sendiri yang bertujuan untuk mengetahui tentang kondisi-kondisi yang sedang dirasakan oleh dirinya. Mendengarkan teman-temannya, pada saat siswa mendapatkan respon ataupun *feedback* dari teman-temannya, maka hal tersebut akan memberikan dampak peningkatan terhadap pengetahuan tentang diri (*self-knowledge*) dan *self-awareness*. Aktif mencari informasi tentang diri sendiri, informasi-informasi yang diterima oleh siswa akan memberikan dirinya ruang yang luas terhadap evaluasi diri, hal tersebut berguna bagi siswa sebagai proses untuk menjadi pribadi yang lebih baik dan sadar diri. *Open self* (membuka diri), bagian ini merupakan kegiatan yang menitik beratkan pada area-area penghambat siswa, area penghambat ini berbentuk penolakan siswa menerima kritik dan saran dari teman-temannya, serta mekanisme pertahanan diri yang negatif.

(Erford, 2015) menyatakan bahwa teknik *self-talk* adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pikiran yang lebih sehat dan menghasilkan *self-talk* positif. Teknik *self-talk* merupakan salah satu teknik yang ada dalam REBT atau *Rational Emotive Behavior Therapy*. Pada terapi konseling ini umumnya sering digunakan oleh konselor. Albert Ellis ialah tokoh yang mengembangkan pendekatan ini sejak tahun 1955. Terapi tersebut terkenal dalam menekankan peran pikiran pada tingkah laku manusia. Terapi ini juga memberikan penekanan terhadap masalah-masalah yang bersumber pada pemikiran irasional siswa sehingga fokus

penanganan yang dilakukan adalah pikiran-pikiran dari siswa tersebut (Hartati, Sri & Rahman, 2018).

Penggunaan kalimat-kalimat dalam teknik *self-talk* yang akan menimbulkan kepercayaan diri disebut dengan *self-talk* positif. Teknik *self-talk* ini merupakan tindakan dalam berbicara terhadap diri sendiri, baik menggunakan suara yang keras hingga didengar orang lain maupun diam atau mengucapkan pada diri sendiri. Dalam hal tersebut melibatkan pemikiran rasional dengan menyebut berulang-ulang frasa yang akan mendukung suatu tindakan. Kalimat tersebut memunculkan suatu bayangan positif yang akan menggantikan *self-talk* negatif sehingga siswa berada pada kondisi yang baik. Dalam konseling kelompok, teknik *self-talk* dapat menjadi alat untuk membantu anggota kelompok (konseli) mengelola diri dan mengubah pola pikir yang negatif menjadi positif.

Layanan konseling kelompok merupakan suatu bantuan pada siswa dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Pelayanan konseling kelompok juga merupakan salah satu bagian kegiatan dalam pelayanan bimbingan dan konseling, pelayanan konseling kelompok sering digunakan oleh konselor dalam menyelesaikan masalah konseli karena dipandang lebih efektif dan efisien (Hasnida, 2016). Dengan digunakannya teknik *self-talk* dalam konseling kelompok, dapat membantu anggota kelompok dalam meningkatkan *self-awarenessnya*.

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang diuraikan, maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Efektivitas konseling kelompok teknik *self-talk* untuk meningkatkan *self-awareness* pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banjarsari”. Penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi guru BK di sekolah dalam melaksanakan konseling kelompok teknik *self-talk* untuk membantu siswa dalam meningkatkan *self-awareness*.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut:

1. Siswa belum memiliki rasa tanggungjawab yang baik.
2. Siswa belum memiliki etika yang baik.
3. Siswa belum memiliki kepercayaan diri
4. Siswa belum memiliki rasa disiplin yang baik.
5. Siswa belum mampu mengendalikan emosi.

## **C. Pembatasan Masalah**

Masih banyak siswa yang memiliki *self-awareness* rendah. Sehingga, agar penelitian lebih terfokus dan tidak keluar dari pembahsan yang dimaksudkan, maka skripsi ini membatasi ruang lingkup penelitian pada upaya menguji efektifitas dalam meningkatkan *self-awareness* pada siswa dengan menggunakan konseling kelompok teknik *self-talk*.

## **D. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah

konseling kelompok teknik *self-talk* efektif dalam meningkatkan *self-awareness* siswa?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektifitas konseling kelompok teknik *self-talk* efektif dalam meningkatkan *self-awareness* siswa.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian terdiri dari 2 bagian, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

##### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan khususnya pada bidang bimbingan dan konseling dan pemahaman terkait tentang konseling kelompok teknik *self-talk* dan *self-awareness* pada siswa.

##### **2. Manfaat Praktis**

Temuan penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk peserta siswa, guru BK, sekolah, dan peneliti.

- a. Bagi guru BK, penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu acuan untuk melakukan konseling kelompok pada siswa di sekolah.
- b. Bagi siswa, penelitian ini diharapkan memberikan salah satu solusi dalam meningkatkan *self-awareness*.
- c. Bagi sekolah, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat

memberikan pertimbangan dalam membuat program bimbingan dan konseling untuk meningkatkan *self-awareness* pada siswa.

- d. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi untuk melakukan penelitian-penelitian berikutnya.