

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pada zaman globalisasi seperti sekarang ini, manusia tidak hanya berpikir tentang kebutuhan pokok. Pemikirannya telah bercakrawala luas sehingga kebutuhan pokoknya juga berkembang. Pendidikan misalnya, di dalam masyarakat modern telah menjadi kebutuhan hidup yang mendesak, bahkan telah masuk dalam daftar kebutuhan pokok. Perubahan ini tentu disebabkan adanya faktor yang mendorong dan mempengaruhinya. Dalam menghadapi masalah dan perkembangan sosial psikologis, menjadi manusia berprestasi merupakan kebutuhan sosial yang membimbingnya untuk berhasil dan menjadi orang yang berprestasi.

Untuk menjadi manusia berprestasi seseorang dituntut untuk dapat memiliki pendidikan yang bermutu, baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Pendidikan dapat menjadi bekal yang sangat bermanfaat bagi setiap individu karena dengan pendidikan ia akan lebih dapat memahami berbagai permasalahan yang dihadapi sekaligus dapat memikirkan solusi yang tepat untuk menyelesaikan masalah-masalah yang dimilikinya. Dengan hanya bermodal pendidikan yang bermutu saja tidaklah cukup tanpa dibekali dengan rasa percaya diri yang kuat.

Menurut Lauster (dalam Alsa, 2006:48), kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan sendiri sehingga individu

yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam setiap tindakan, dapat bebas melakukan hal-hal yang disukai dan bertanggung jawab atas segala perbuatan yang dilakukan, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, dapat menerima dan menghargai orang lain, memiliki dorongan berprestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri.

Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia karena merupakan salah satu kunci kesuksesan. Tanpa rasa percaya diri, seseorang tidak akan sukses dalam berinteraksi dengan orang lain dan tidak akan bisa mencapai keinginan yang diidam-idamkan. Bahkan vitalitas, daya kreativitas, dan jiwa petualangan yang dimiliki spontan akan beralih menjadi depresi, frustrasi, dan patah semangat. Karena pada prinsipnya, rasa percaya diri secara alami bisa memberikan efektivitas kerja, kesehatan lahir-batin, kecerdasan, keberanian, vitalitas, daya kreativitas, jiwa petualangan, kemampuan mengambil keputusan yang tepat, kontrol diri, kematangan etika, rendah hati, sikap toleran, rasa puas dalam diri maupun jiwa serta ketenangan jiwa (al-Uqshari, 2005:6). Selain itu, rasa percaya diri membuat seseorang yakin atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki pengharapan yang realistis. Hal ini sangat diperlukan dalam proses pendidikan.

Dengan kepercayaan diri yang tinggi, seorang siswa akan mampu menaklukkan setiap tantangan dan rintangan. Mereka tidak akan menyerah dan putus asa pada saat proses perjalanan menggapai kesuksesan karena harus melewati kerikil-kerikil tajam dan semak belukar yang berduri. Sebab, mereka

telah yakin dengan kemampuan dirinya dalam mengatasi semua rintangan tersebut. Dengan begitu, mereka akan optimis menata masa depan dan bersemangat untuk menggapai cita-cita yang didambakan. Dengan semangat juang yang membara tersebut akan melahirkan kinerja yang optimal sehingga memudahkan mereka dalam mencapai gerbang kesuksesan.

Karena begitu pentingnya sikap percaya diri dalam berbagai kehidupan khususnya di bidang pendidikan maka banyak penelitian yang dilakukan dengan menggunakan berbagai teknik, metode dan alternatif yang diterapkan guna untuk menumbuhkan rasa percaya diri seseorang, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Rahmad Hudi mengenai “Efektivitas Terapi Bermain Kelompok dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Remaja Awal Panti Asuhan Muhammadiyah Malang”, diperoleh hasil nilai signifikansi 0,02 yang berarti menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan pada skor kepercayaan diri sebelum dan sesudah mengikuti terapi bermain kelompok. Hal tersebut dapat diketahui dari nilai  $\text{sig} < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas dalam meningkatkan kepercayaan diri pada remaja awal panti asuhan Muhammadiyah Malang (Hudi, 2008).
2. Penelitian yang dilakukan oleh Ita Susana mengenai “Penerapan Teknik Komunikasi Persuasi Dalam Membina Percaya Diri Narapidana”, dari penelitian yang dilakukan di bagian Bimpas Lembaga Perasyarakatan Kelas 1 Lowokwaru Malang ini menunjukkan bahwa dengan menerapkan

teknik komunikasi dan prinsip komunikasi persuasif target dari pembinaan percaya diri narapidana mulai mengalami perubahan, berdasarkan keterangan informan narapidana mulai dapat mengontrol emosi, mampu berinteraksi baik dengan petugas maupun dengan narapidana lain, memiliki dorongan untuk memperbanyak pengetahuannya, dan yakin dalam menjalani kehidupan. Dari uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa teknik komunikasi persuasif yang diterapkan oleh bagian Bimpas dalam membina percaya diri narapidana dapat diterima dan diaplikasikan oleh narapidana yang secara aktif mengikuti kegiatan pembinaan (Susana, 2008).

3. Penelitian yang dilakukan oleh Ike Wijayanti mengenai “Meningkatkan Percaya Diri pada Pendidikan Karakter Melalui Metode Pembelajaran Boneka Karakter di Taman Kanak-kanak”, diperoleh nilai  $t = -7,620$  dengan  $P = 0,002 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kepercayaan diri subyek sebelum mendapat perlakuan boneka karakter (*pretest*) dengan sesudah mendapat perlakuan dengan boneka karakter (*posttest*) yang berarti bahwa kepercayaan diri subyek secara keseluruhan meningkat setelah mendapatkan perlakuan dengan boneka karakter (Wijayanti, 2011).
4. Penelitian yang dilakukan oleh Indri Tiara Sari Chayati mengenai “Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengatasi Ketidakpercayaan Diri Pada Penderita Obesitas”, menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif

dapat digunakan sebagai alternatif terapi penanganan pada penderita obesitas yang mengalami ketidakpercayaan diri (Chayati, 2008).

5. Penelitian yang dilakukan oleh Angghy Rahmadhany mengenai “Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Anak Underachiever Melalui Terapi Bermain”, menunjukkan bahwa terapi bermain dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri anak underachiever. Peningkatan rasa percaya diri subyek dapat dilihat pada perubahan grafik antara sebelum diberi perlakuan dengan sesudah diberikannya perlakuan (Rahmadhany, 2010).
6. Penelitian yang dilakukan oleh Dewi Wahyu Lestari mengenai “Pengaruh Permainan Tangga Confidence Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Penderita Tunarungu”, dari penelitian ini diperoleh hasil adanya pengaruh permainan tangga confidence terhadap kepercayaan diri penderita tunarungu yang ditandai dengan adanya perubahan pada grafik antara sebelum diberi perlakuan dengan sesudah diberikannya perlakuan (Lestari, 2008).

Penelitian di atas menunjukkan bahwa semua teknik dan metode yang diterapkan oleh peneliti sangat efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri respondennya. Hal ini dapat dilihat dari hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa kepercayaan diri responden dalam penelitian-penelitian tersebut meningkat setelah diberi perlakuan yang dapat dilihat dari ciri-ciri yang terlihat dalam perilaku subyek penelitian tersebut.

Ciri-ciri seseorang yang mempunyai kepercayaan diri dapat diketahui dari ciri khas utama yang dimilikinya. Ada beberapa hal yang menunjukkan bahwa seseorang atau individu itu mempunyai kepercayaan diri. Menurut Lauster (dalam Mayangsari, 2010:27) seseorang yang mempunyai kepercayaan diri memiliki ciri-ciri, yaitu: percaya pada kemampuan diri sendiri, bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, memiliki rasa positif terhadap diri sendiri, dan berani mengungkapkan pendapat.

Berdasarkan hasil survei awal, terdapat indikator yang menunjukkan rendahnya kepercayaan diri siswa MAN Malang II Batu. Hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada salah satu guru BK pada tanggal 20 Oktober 2011, diperoleh informasi bahwa masih banyak siswa yang kurang berani mengungkapkan pendapat. Kebanyakan dari mereka enggan untuk mengeluarkan pendapatnya pada saat diskusi di kelas. Selain itu, mereka masih malu-malu apabila disuruh maju ke depan kelas pada saat bapak atau ibu guru menyuruh untuk mengerjakan tugas di depan kelas. Ditambahkan dari hasil wawancara kepada salah satu wali kelas pada tanggal 15 Maret 2012, diperoleh informasi bahwa ada beberapa siswa yang saling menunjuk temannya pada saat guru memberinya suatu tugas. Hal ini diperkuat dari hasil observasi yang menunjukkan bahwa beberapa siswa saling menunjuk temannya pada saat diminta mewakili kelompoknya untuk mempresentasikan tugasnya di depan kelas. Selain itu, hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang menyontek pada saat ulangan dan pada saat mengerjakan pekerjaan rumah padahal mereka sudah belajar dan

memahami materi ulangnya tetapi mereka kurang yakin terhadap jawabannya sendiri sehingga mereka menanyakan jawaban ulangan kepada temannya. Terdapat juga beberapa siswa yang merasa bingung tentang masa depannya. Mereka kurang yakin terhadap kemampuannya sendiri dan kurang yakin dapat meraih apa yang mereka impikan sehingga mereka cenderung pasrah menjalani kehidupannya.

Fenomena di atas mengindikasikan bahwa beberapa siswa MAN Malang II Batu mempunyai kepercayaan diri cukup rendah yang dapat dilihat dari perilaku mereka. Kebanyakan dari mereka tidak percaya pada kemampuan diri sendiri, tidak bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, tidak memiliki rasa positif terhadap diri sendiri, dan tidak berani mengungkapkan pendapat.

Kepercayaan diri seseorang akan sangat dipengaruhi oleh masa perkembangan yang sedang dilaluinya. Terutama bagi remaja, kepercayaan diri ini akan mudah berubah. Hal ini tergantung pada pengalaman-pengalaman dalam hubungan interpersonalnya. Sejak lahir dan sepanjang hidup manusia mengalami rangsangan positif dan negatif dari lingkungan silih berganti. Musen (1979) secara positif melihat pengalaman sebagai sarana mencapai kematangan dan perkembangan kepribadian. Namun demikian, pengalaman tidak selalu memberikan umpan balik yang positif, akibatnya bila umpan balik yang diperoleh remaja sering kali negatif maka kepercayaan dirinya akan rendah sebaliknya jika umpan balik yang diterimanya positif maka kepercayaan dirinya akan membaik (Budi Andayani dan Tina dalam Nuraeni,

2010:6). Umpan balik ini dapat berasal dari lingkungan, keluarga, masyarakat sekitar, dan sekolah.

Sekolah turut berperan dalam pembentukan rasa percaya diri seseorang, untuk itu sekolah sebagai lembaga pendidikan kedua setelah keluarga yang di dalamnya banyak para siswa, di lembaga ini paling tepat dan sesuai sebagai tempat pendidikan dan tempat menumbuhkan rasa percaya diri seseorang. Sekolah sebaiknya dapat membantu semua persoalan yang dihadapi oleh para siswanya, termasuk masalah ketidakpercayaan diri. Apabila ada siswa yang merasa kurang percaya diri, hendaknya pihak sekolah membantu siswa tersebut agar bisa tumbuh menjadi orang yang lebih percaya diri. Hal tersebut dikarenakan mengingat pentingnya kepercayaan diri bagi mereka demi terwujudnya semua cita-cita yang diinginkannya, Jika mereka tidak memperoleh bimbingan atau dorongan yang sangat kuat dari sekolah, mungkin sampai dewasa mereka akan tetap merasa kurang percaya diri sehingga mereka akan mengalami kesulitan dalam meraih kesuksesan.

Seseorang yang percaya diri dapat menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang sesuai dengan tahapan perkembangan dengan baik. Dalam setiap tahapan kehidupan, individu akan memiliki berbagai peran. Pada masa kanak-kanak, individu bisa berperan sebagai seorang anak, seorang adik, seorang kakak, ataupun seorang siswa. Pada masa remaja, masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, seorang individu dapat memiliki peran yang lebih banyak lagi dibandingkan masa kanak-kanaknya. Individu tersebut bisa menjadi anggota suatu organisasi, pelajar, dan lain sebagainya.



Sesuai dengan tugas perkembangannya, pada masa remaja individu dituntut untuk mencapai kebebasan emosional dari orang dewasa. Tujuan dari tugas perkembangan ini adalah membebaskan diri dari sikap dan perilaku yang kekanak-kekanakan (Yusuf, 2006:79). Pada masa ini, remaja akan memiliki tanggung jawab yang lebih besar lagi. Seorang individu yang memiliki peran sebagai remaja berada pada lingkungan yang sangat kompleks. Lingkungan yang menuntut remaja tersebut untuk lebih mandiri, lebih inisiatif, lebih dewasa, dan lebih matang dalam berpikir dan berperilaku.

Upaya untuk mengubah sikap dan perilaku kekanak-kekanakan menjadi sikap dan perilaku dewasa, tidak semuanya dapat dicapai dengan mudah. Pada masa ini, remaja menghadapi tugas-tugas dalam perubahan sikap dan perilaku yang besar, sedangkan di pihak lain harapan ditumpukan pada remaja muda untuk meletakkan dasar-dasar bagi pembentukan sikap dan pola perilaku. Kegagalan dalam mengatasi ketidakpuasan ini dapat mengakibatkan menurunnya harga diri dan akibat lebih lanjut dapat menjadikan remaja bersikap keras dan agresif atau sebaliknya tidak percaya diri, pendiam atau kurang harga diri (Fatimah, 2010: 140).

Banyak faktor yang menyebabkan seseorang kurang percaya diri. Lauster (dalam Hakim, 2007:17) mengemukakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi rasa percaya diri adalah kemampuan pribadi, interaksi sosial, dan konsep diri. Rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang. Ada proses tertentu di dalam pribadi seseorang sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri. Menurut Lauster (dalam Mayangsari, 2010:26)

rasa percaya diri bukan merupakan sifat yang diturunkan (bawaan) melainkan diperoleh dari pengalaman hidup serta dapat diajarkan dan ditanamkan melalui berbagai cara guna membentuk rasa percaya diri.

Menurut Fatimah (2010:153-156) untuk dapat menumbuhkan rasa percaya diri salah satunya adalah dengan cara berpikir positif karena dengan berpikir positif maka individu mencoba untuk melawan setiap asumsi, prasangka atau persepsi negatif yang muncul dalam benak, dan tidak membiarkan pikiran negatif berlarut-larut. Dalam menjalani dan menghadapi situasi dan kondisi yang buruk, orang yang mampu berpikir positif akan menyikapinya dengan pikiran positif. Ketika sedang melakukan tugas dan tanggung jawab yang besar sekalipun, pikirannya selalu optimistis dan yakin pasti bisa.

Berpikir positif berkaitan dengan hidup positif yang berorientasi pada keyakinan. Jika seseorang merasa tidak yakin pada kemampuan yang dimilikinya dan ia mengatakan bahwa ia tidak yakin dapat melakukan sesuatu maka hukum (ketetapan) ini akan melakukan sesuatu agar orang tersebut melihat dirinya sendiri benar-benar tidak dapat melakukan sesuatu dan kegagalan selalu ada di sekitarnya (Elfiky, 2009:96).

Sistem kerja akal bawah sadar selalu berjalan mulus. Ketika seseorang memikirkan sesuatu yang negatif maka akal bawah sadar akan membantunya mewujudkan pikiran negatif itu. Sebaliknya, jika seseorang memikirkan sesuatu yang positif, akal bawah sadarpun membantu mewujudkannya (Elfiky, 2009:97). Apapun yang seseorang yakini sebagai kenyataan, ia akan

menentukan sikap dan perilaku seseorang tersebut, meski sejatinya ia bukan kenyataan. Keyakinan melahirkan perbuatan. Keyakinan adalah kekuatan luar biasa yang mengukuhkan pikiran seseorang sehingga menumbuhkan perasaan, perbuatan, hasil dan membuat kehidupan persis seperti yang ada dalam pikiran (Elfiky, 2009:117).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rahayu, dkk (2004) memaparkan bahwa semakin seseorang berpola pikir positif maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum, sebaliknya semakin seseorang berpola pikir negatif maka akan semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini dapat disebabkan karena individu membangun pesan-pesan yang negatif dan memperkirakan hal-hal yang negatif sebagai hasil keikutsertaannya dalam interaksi komunikasi (dalam Nuraeni, 2010:3).

Penelitian lain yang dilakukan Abidin (dalam Wilujeng, 2010:6) mengungkapkan bahwasannya orang yang dengan penuh kesadaran mengontrol perilaku yang ditampilkan, bisa membuat dia mempersepsikan tujuan hidupnya secara jelas dan memiliki konsep diri yang baik. Perilakunya yang selalu dikontrol membuat dia mampu mempertahankan prinsip yang dianut dan menghindari kesalahan-kesalahan yang dapat mencelakakan dirinya. Setidaknya dari perilakunya yang selalu dikontrol secara tidak sadar sudah membuat suatu benteng bagi sisi negatif dunia luar yang dapat merusak dirinya.

Selain itu, satu penelitian tentang kekuatan keyakinan pernah dilakukan oleh Universitas Yale, Amerika Serikat. Kepada beberapa mahasiswa

dikatakan bahwa orang yang bermata biru jauh lebih cerdas daripada orang yang bermata hitam, hasil yang menakjubkan terjadi hasil belajar mereka berkembang sangat pesat. Sebaliknya, nilai yang di dapat mahasiswa bermata hitam merosot tajam. Para peneliti kembali mengumpulkan mereka. Kepada mahasiswa itu disampaikan bahwa telah terjadi kekeliruan. Sebab mahasiswa bermata hitam ternyata jauh lebih cerdas dibandingkan mahasiswa bermata dengan warna selain hitam. Kejutan yang sama terjadi kembali. Setelah itu dikumpulkan kembali dan diberi tahu bahwa warna bola mata tidak ada hubungannya dengan kecerdasan, yang berpengaruh sebenarnya adalah kekuatan keyakinan mereka (Elfiky, 2009:117).

Ketiga hasil penelitian di atas menjelaskan bahwa suatu sikap yang dibentuk dengan kesadaran rasional, dalam hal ini adalah pikiran maka menghasilkan suatu perilaku yang berkesuksesan sehingga hasil yang didapatkan sesuai dengan apapun yang ada dalam pikirannya.

Menurut Asep Muhsin (dalam Asmani, 2009:31), berpikir positif adalah pilihan terbaik bagi setiap orang dalam setiap situasi. Berpikir positif itu *husnuzhan*. Berpikir positif adalah berpihak pada apapun yang sifatnya positif dan lebih baik. Berpikir positif selalu menghasilkan *output* yang positif. Berpikir positif juga dapat diartikan sebagai sebuah teknik yang dapat digunakan seseorang untuk menumbuhkan sikap afirmasi diri positif yang dapat digunakan untuk menjauhkan dan menetralkan dari pemikiran-pemikiran negatif (Kaufani, 2011:19).

Dengan berpikir positif, individu akan mampu membangun motivasi dan harapan. Berpikir positif juga membuat individu mampu mengatasi keputusasaan. Dengan membiasakan diri berpikir positif, individu akan mampu menghargai diri sendiri dan merasa dirinya berharga. Individu juga akan merasa bahagia dengan dirinya. Pada akhirnya dia akan mampu menarik hal-hal positif dan menolak hal-hal negatif (el-Bantanie, 2010:177).

Ketika seseorang berpikir positif, secara otomatis akan mempengaruhi jiwanya menjadi lebih optimis, imajinasinya menjadi lebih kreatif, dan semangatnya menjadi semakin kuat. Hal ini akan membuatnya memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Mereka tidak merasa minder untuk bergaul dan berinteraksi dengan siapapun. Mereka pun merasa mampu untuk meraih apa yang dicita-citakan (el-Bantanie, 2010:178).

Penelitian terhadap efek berpikir positif mulai dikembangkan oleh para pakar psikologi positif saat ini. Penelitian Herabadi (dalam Dwitanyanov dkk, tth:137) membuktikan adanya hubungan kebiasaan berpikir secara negatif dengan rendahnya harga diri. Berpikir positif juga membuat individu mampu bertahan dalam situasi yang rawan distres. Selain itu, Fordyce juga menemukan bahwa kondisi psikologis yang positif pada diri individu dapat meningkatkan kemampuan untuk menyelesaikan beragam masalah dan tugas. Berpikir positif juga membantu seseorang dalam memberikan sugesti positif pada diri saat menghadapi kegagalan, saat berperilaku tertentu, dan membangkitkan motivasi. Berdasarkan hasil penelitian ini, ditemukan

manfaat yang besar dari berpikir positif. Perluasan penerapan prinsip-prinsip berpikir positif dalam kehidupan sehari-hari sangatlah penting.

Untuk menjadikan seseorang memiliki pikiran yang positif adalah dengan mengasah dan melatih dengan kerja keras yang meyakinkan secara kontinu atau terus-menerus untuk melakukan perbuatan dan sifat yang baik, sehingga lama-kelamaan akan terbentuk jiwa dan pikiran yang positif. Hal ini sesuai dengan pendapat Muhammad yasrif (dalam Asmani, 2009:36) yang menyatakan bahwa menjaga agar selalu tetap berpikir positif memang membutuhkan latihan yang terus menerus. Semangat positif intinya hanya akan diperoleh dengan menjaga pikiran selalu ke arah positif.

Penerapan berpikir positif dalam kehidupan sehari-hari sangatlah penting khususnya untuk meningkatkan kepercayaan diri individu. Oleh karena itu, menurut peneliti perlu diadakannya pelatihan berpikir positif yang dicetuskan oleh Ibrahim Elfiky (2009), seorang maestro motivator muslim dunia dan doktor pada Universitas Canada yang memperoleh gelar doktor dalam *positive thinking*. Dalam pelatihan berpikir positif melibatkan dimensi perasaan, perilaku dan kesadaran, dengan mengedepankan kombinasi antara kognitif, afeksi dan psikomotor. Menurut Elfiky (2009:21) proses berpikir tidak hanya terhenti pada kognisi saja tapi nantinya akan tercermin dalam perasaan dan perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Seperti yang selama ini diketahui perilaku sehari-hari banyak dipengaruhi oleh alam bawah sadar (Elfiky, 2009: 94).

Pelatihan berpikir positif didasarkan pada asumsi bahwa manusia dalam setiap aspek kehidupan tidak lepas dari proses berpikir dan memiliki kesanggupan untuk berpikir, maka manusia mampu untuk melatih dirinya sendiri untuk mengubah atau menghapus keyakinan yang merusak dirinya sendiri (Ellis dalam Corey, 2009:243). Seseorang mampu memodifikasi keyakinan-keyakinannya dengan melatih kemampuan berpikirnya. Cara dan pola berpikir seseorang mempengaruhi perilaku dan perasaan yang akan dimunculkan dalam situasi spesifik (Hayes & Rogers dalam Dwitanyanov: 136). Pelatihan berpikir positif dapat menjadi salah satu alternatif dalam meningkatkan kepercayaan diri.

Sesuai dengan fenomena di atas, peneliti berinisiatif untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai “Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X MAN Malang II Kota Batu” dengan tujuan agar siswa kelas X MAN Malang II Kota Batu mampu berpikir positif dan mempunyai rasa percaya diri dalam melakukan segala hal sesuai dengan kehendak dan keinginannya sehingga mudah dalam meraih cita-citanya.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana tingkat kepercayaan diri siswa yang diberi pelatihan berpikir positif pada saat *pre-test* dan *post-test*?
2. Bagaimana tingkat kepercayaan diri siswa yang tidak diberi pelatihan berpikir positif pada saat *pre-test* dan *post-test*?

3. Bagaimana pengaruh pelatihan berpikir positif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X MAN Malang II Batu?

### **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa yang diberi pelatihan berpikir positif pada saat *pre-test* dan *post-test*.
2. Untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa yang tidak diberi pelatihan berpikir positif pada saat *pre-test* dan *post-test*.
3. Untuk mengetahui pengaruh pelatihan berpikir positif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X MAN Malang II Batu.

### **D. Manfaat Penelitian**

1. Secara teoritis, penelitian eksperimen ini dapat memberikan informasi baru untuk menambah wawasan keilmuan di bidang pendidikan pada umumnya dan di bidang psikologi khususnya terkait dengan kondisi-kondisi psikologis tentang kepercayaan diri dan pelatihan berpikir positif.
2. Secara praktis
  - a. Siswa  
Penelitian ini dapat memberikan kontribusi atau bahan pertimbangan bagi siswa MAN Malang II Kota Batu untuk dijadikan pedoman dalam meningkatkan kepercayaan diri.



b. Sekolah

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan informasi dalam usaha sekolah untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa demi memperlancar kegiatan belajar mengajar dan menciptakan suasana belajar yang kondusif agar tujuan belajar dapat tercapai secara maksimal.

c. Bimbingan dan Konseling (BK)

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan rujukan dalam membantu siswa untuk meningkatkan kepercayaan dirinya agar siswa mampu berperilaku sesuai dengan keadaan tanpa ada rasa rendah diri sehingga siswa dapat mengekspresikan dirinya secara maksimal.