

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang dan Masalah

1. Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendiri. Pada dasarnya, manusia berkembang dari masa oral, masa kanak-kanak, masa remaja, masa dewasa dan kemudian beranjak ke masa tua. Pada penelitian ini penulis lebih cenderung menyoroti pada masa remaja. Remaja sebagai manusia muda yang merupakan masa depan masyarakat, sangat penting perannya dalam lingkungan masyarakat terutama di lingkungan sekolah. Remaja di lingkungan sekolah sebagai individu yang sedang berkembang, yang akan mencapai taraf perkembangan pribadi secara optimal dalam berbagai aspek kehidupan.

Sekolah adalah lingkungan pendidikan skunder. Bagi anak-anak yang sudah bersekolah, lingkungan yang setiap hari dimasukinya selain lingkungan rumah adalah sekolahnya. Remaja yang sudah duduk di bangku SMP atau SMA umumnya menghabiskan waktu sekitar 7 jam sehari di sekolahnya. Ini berarti bahwa sepertiga dari waktunya setiap hari dilewatkan remaja di sekolah. Tidak heran jika pengaruh sekolah terhadap perkembangan jiwa remaja berperan sangat besar. Pengaruh sekolah itu tentunya diharapkan positif terhadap perkembangan jiwa remaja karena sekolah adalah lembaga

pendidikan. Sebagai lembaga pendidikan, sebagaimana halnya dengan keluarga, sekolah juga mengajarkan nilai-nilai dan norma-norma yang berlaku dalam masyarakat di samping mengajarkan berbagai keterampilan dan kepandaian kepada para siswanya.

Menghadapi remaja memang bukan pekerjaan mudah. Untuk memahami jiwa remaja dan mencari solusi yang tepat bagi permasalahannya, maka penting bagi kita memahami remaja dan perkembangan psikologinya, yaitu konsep diri, intelegensi diri, emosi, seksual, motif sosial, moral, dan religinya. Namun tidak jarang kita menemukan fenomena pada remaja, banyak remaja mengalami kesulitan dalam hubungan sosial, baik kurangnya kemampuan siswa dalam bergaul, beradaptasi dengan lingkungan baru, minder, siswa atau remaja yang sulit memulai pertemanan dengan orang baru, sulit berkomunikasi dengan guru, tidak berani mengungkapkan pendapat, siswa hanya memiliki teman satu kelompok itu saja.

Dalam hubungan ini, Keller (dalam Sarwono, 2012: 35) menemukan dalam penelitiannya di Jawa dan Bali bahwa anak-anak di tempat itu dididik untuk “malu” (Jawa ;*isin* ,Bali ; *lek*). Anak-anak diajarkan untuk tidak memalukan diri sendiri ataupun orang lain. Maksudnya adalah untuk melindungi anak agar tidak mengalami benturan yang tidak perlu dengan lingkungannya. Akibatnya, setelah dewasa mereka sering enggan melakukan sesuatu yang diperkirakannya akan memalukan, misalnya duduk di barisan paling depan dalam suatu pertemuan , atau langsung mengambil makanan padahal sudah dipersilahkan. Remaja dalam kehidupan sosial sangat tertarik pada

kelompok sebayanya sehingga tidak jarang orang tua dinomorduakan sedangkan kelompoknya dinomorsatukan. Hal tersebut terjadi karena dalam kelompok itu remaja dapat memenuhi kebutuhannya, seperti kebutuhan dimengerti, kebutuhan dianggap, diperhatikan, mencari pengalaman baru, dan sebagainya.

Remaja pada usia 13- 15 tahun yang pada umumnya adalah remaja yang menginjak pendidikan di sekolah menengah pertama atau SMP. Masalah remaja pada tahap ini seringkali kita lihat terutama masalah kepercayaan diri yang rendah karena ketika siswa melakukan transisi dari sekolah dasar menuju sekolah menengah pertama, mereka mengalami **fenomena top-dog** (*top-dog phenomom*), situasi perpindahan dari posisi puncak pada sekolah dasar, siswa yang tertua, terbesar, paling kuat) ke posisi terendah (pada sekolah menengah pertama merupakan siswa termuda, terkecil, dan paling sedikit kekuatannya). Para peneliti yang telah memetakan transisi dari sekolah dasar menuju sekolah menengah pertama menemukan bahwa tahun pertama pada sekolah menengah pertama bisa menjadi hal yang sulit bagi banyak siswa (Hawkins & Berndt, dalam Santrock 2003; 336).

Transisi dari sekolah dasar hingga sekolah menengah pertama terjadi pada saat yang bersamaan dengan sejumlah perubahan perkembangan lainnya. Karena para siswa SMP terutama yang masih kelas VII, mereka menepati pada posisi dimana setiap manusia akan menyesuaikan diri. Menyesuaikan diri itupun adalah mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan, tetapi juga, mengubah lingkungan seduai dengan keadaan (keinginan). Yang merupakan salah satu bentuk proses interaksi sosial, yaitu antara individu

dengan lingkungan barunya. Hal ini membuat siswa yang masih terbilang baru di sekolahnya, belum mampu mengembangkan dirinya. Mereka cenderung diam ataupun menutup diri dari rekan-rekannya karena belum terbiasa dengan lingkungan barunya. Dalam hal ini, guru bimbingan dan konseling memiliki tugas membantu siswa- siswa tersebut untuk mengenal diri, maupun lingkungan barunya, melalui layanan orientasi. Namun yang menjadi fokus pada penelitian ini adalah masalah kepercayaan diri yang rendah pada siswa kelas VII.

Beberapa perilaku siswa yang penulis perhatikan saat melakukan observasi di lapangan, yaitu adanya siswa yang mudah cemas saat dalam berhadapan dengan kakak kelasnya, seperti yang diungkapkan oleh Wiramiharja (2006 : 66) bahwa kecemasan adalah perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya. Lalu ada juga siswa yang gugup dan terkadang berbicara gagap saat diminta untuk menjelaskan materi yang diberikan oleh guru, ada beberapa siswa yang merasa malu saat diminta untuk menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru, terdapat siswa yang minder dengan teman-temannya yang lebih cantik atau lebih tampan, ada beberapa siswa yang sering menyendiri dari kelompok yang dianggapnya lebih dari dirinya, terdapat siswa yang cenderung tergantung pada orang lain dalam mengatasi masalah.

Hal tersebut di atas sesuai dengan pendapat Hakim (2005 :9) bahwa ciri-ciri orang yang tidak percaya diri diantaranya gugup dan terkadang berbicara

gagap, sering menyendiri dari kelompok yang dianggapnya lebih dari diriinya, cenderung tergantung pada orang lain dalam mengatasi masalah. Hal ini pun sepadan dengan perilaku remaja yang memiliki harga diri rendah atau kurang yang di ungkap dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia 2008 (dalam Mansur, 2012: 86) yaitu; a) tidak mau mencoba hal yang baru, b)merasa tidak dicintai dan tidak diinginkan, c) punya kecenderungan untuk melempar kesalahan pada orang lain, d) memiliki emosi yang cenderung di sembunyikan, e) mudah mengalami rasa frustasi, f) meremehkan bakat dan kemampuannya sendiri. Untuk sebagian besar remaja, (Damon dalam Santrock, 2003: 330) rendahnya percaya diri hanya menyebabkan rasa tidak nyaman secara emosional yang bersifat sementara, tetapi bagi sebagian remaja, rendahnya rasa percaya diri dapat menimbulkan banyak masalah.

Sejumlah peneliti telah menemukan bahwa penampilan fisik merupakan suatu kontributor yang sangat berpengaruh pada rasa percaya diri remaja. Harter juga menemukan adanya hubungan yang antara penampilan diri dengan harga diri secara umum yang tidak hanya di masa remaja tetapi juga sepanjang masa hidup, dari masa kanak-kanak awal hingga usia dewasa pertengahan (dalam Santrock, 2003; 336). Menurut Hakim (2005: 8) rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang ada proses tertentu didalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri.

Dalam hal ini guru bidang Studi maupun guru Bimbingan Konseling memiliki peran yang sangat penting dalam membantu siswa dalam mengatasi masalah tersebut, yaitu masalah rendahnya rasa percaya diri

siswa. Bimbingan dan konseling juga ikut andil di dalamnya, yakni membimbing siswa meraih pengembangan diri yang optimal sesuai dengan tahap perkembangan dan tuntutan lingkungan yang positif. Dari hal tersebut tentu perlu adanya penanganan terhadap masalah rendahnya percaya diri, karena jika kualitas kepercayaan diri pada siswa itu rendah maka tugas perkembangannya pada masa remaja tidak terlaksana dengan baik, hasil prestasi tidak sesuai dengan harapan dan akan berpengaruh terhadap perkembangan selanjutnya ketika dewasa. Seperti sikap merendahkan diri sendiri, dan tidak mengekspresikan pandangan atau pendapat, terutama ketika ditanya. Maka rasa percaya diri perlu ditingkatkan.

Pada Layanan Bimbingan dan Konseling, ada beberapa teknik yang bisa digunakan sebagai langkah dalam membantu masalah remaja yang sudah dijelaskan di atas, yaitu masalah rendahnya rasa percaya diri pada remaja. Namun teknik *assertive training* yang dipilih oleh penulis sebagai cara ataupun metode penyelesaiannya. Willis (2004: 55) menjelaskan bahwa *assertive training* merupakan teknik dalam konseling behavioral yang menitikberatkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya. *Assertive training* (latihan asertif) merupakan penerapan latihan tingkah laku dengan sasaran membantu individu-individu dalam mengembangkan cara-cara berhubungan yang lebih langsung dalam situasi-situasi interpersonal. Tujuan *assertive training* adalah untuk melatih individu mengungkapkan dirinya, mengemukakan apa yang dirasakan dan menyesuaikan diri dalam berinteraksi tanpa adanya rasa cemas karena setiap individu mempunyai hak untuk mengungkapkan

perasaan, pendapat, apa yang diyakini serta sikapnya. Dengan demikian individu dapat menghindari terjadinya kesalahpahaman dalam berkomunikasi.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai upaya meningkatkan rasa percaya diri yang rendah pada siswa dengan menggunakan teknik *assertive training* (latihan asertif). Sehingga diharapkan secara optimal siswa dapat mengalami perubahan dan mencapai peningkatan yang positif setelah mengikuti kegiatan latihan asertif.

2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka masalah-masalah yang ada dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

- a. Adanya siswa yang mudah cemas saat dalam berhadapan dengan kakak kelasnya
- b. Adanya siswa yang gugup dan terkadang berbicara gagap saat diminta untuk menjelaskan materi yang diberikan oleh guru
- c. Ada beberapa siswa yang merasa malu saat diminta untuk menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru
- d. Terdapat siswa yang minder dengan teman-temannya yang lebih cantik atau lebih tampan
- e. Ada beberapa siswa yang sering menyendiri dari kelompok yang dianggapnya lebih dari dirinya
- f. Terdapat siswa yang cenderung tergantung pada orang lain dalam mengatasi masalah

3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah “penggunaan teknik *assertive training* dalam meningkatkan rasa percaya diri pada siswa kelas VII SMP Negeri 29 Bandar Lampung tahun ajaran 2014/2015”

4. Perumusan Masalah

Masalah dalam penelitian ini adalah rasa percaya diri yang rendah maka yang menjadi perumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah teknik *assertive training* dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas VII SMP Negeri 29 Bandar Lampung tahun ajaran 2014/2015?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penggunaan teknik *assertive training* dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas VII SMP Negeri 29 Bandar Lampung tahun ajaran 2014/2015.

2. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

a. Manfaat Secara teoritis.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya konsep-konsep tentang teknik *assertive training*, khususnya penggunaannya untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa.

b. Manfaat Secara praktis.

Bahan masukan guru bimbingan dan konseling dalam memberikan bantuan yang tepat terhadap siswa-siswa yang memiliki permasalahan tentang percaya diri dan dapat dijadikan suatu sumbangan informasi, pemikiran bagi guru pembimbing, peneliti selanjutnya dan tenaga kependidikan lainnya dalam upaya meningkatkan rasa percaya diri siswa dengan menggunakan teknik *assertive training*.

C. Kerangka Pikir

Remaja sebagai manusia muda yang merupakan masa depan masyarakat, sangat penting perannya dalam lingkungan masyarakat terutama di lingkungan sekolah. Santrock (2003:332) mengungkapkan bahwa remaja (*adolescence*) diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional. Batasan usia remaja yang umum digunakan oleh para ahli adalah antara 12 hingga 21 tahun.

Pada penelitian ini, yang menjadi sorotan utama adalah remaja yang menginjak pada masa remaja awal yaitu remaja pada usia 12-15 tahun. Umumnya pada usia ini mereka menduduki usia sekolah menengah pertama. Remaja memiliki tingkat rasa percaya diri yang paling tinggi ketika mereka berhasil di dalam domain-domain diri yang penting. Maka dari itu, remaja harus didukung untuk mengidentifikasi dan menghargai kompetensi-kompetensi mereka. Dukungan emosional dan persetujuan

sosial dalam bentuk konfirmasi dari orang lain merupakan pengaruh yang juga penting bagi rasa percaya diri remaja (Harter, 1990 dalam Santrock: 2003: 334).

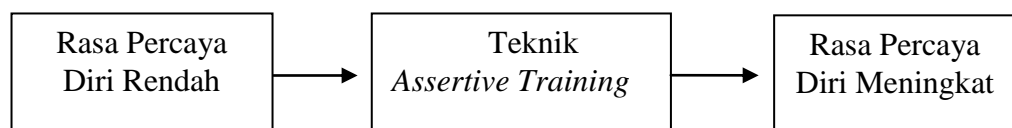
Percaya diri adalah modal dasar seorang manusia dalam memenuhi berbagai kebutuhan sendiri. Seseorang mempunyai kebutuhan untuk kebebasan berfikir dan berperasaan sehingga seseorang yang mempunyai kebebasan berfikir dan berperasaan akan tumbuh menjadi manusia dengan rasa percaya diri. Salah satu langkah pertama dan utama dalam membangun rasa percaya diri dengan memahami dan meyakini bahwa setiap manusia memiliki kelebihan dan kelemahan masing-masing. Kelebihan yang ada didalam diri seseorang harus dikembangkan dan dimanfaatkan agar menjadi produktif dan berguna bagi orang lain. Rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang ada proses tertentu didalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri (Hakim, 2005: 8).

Rendahnya rasa percaya diri perlu mendapat penanganan khusus, sehingga rasa percaya diri pada siswa dapat ditingkatkan. Peeliti mencoba mengemukakan alternatif lain untuk penyelesaian permasalahan tersebut yaitu melalui teknik *assertive training*. Corey (2009: 215) menjelaskan bahwa: *assertive training* (latihan asertif) merupakan penerapan latihan tingkah laku dengan sasaran membantu individu-individu dalam mengembangkan cara-cara berhubungan yang lebih langsung dalam situasi-situasi interpersonal. Fokusnya adalah mempraktekkan melalui permainan peran, kecakapan-kecakapan bergaul yang baru diperoleh sehingga individu-

individu diharapkan mampu mengatasi ketakmemadaianya dan belajar mengungkapkan perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran mereka secara lebih terbuka disertai keyakinan bahwa mereka berhak untuk menunjukkan reaksi-reaksi yang terbuka itu.

Hal yang mendasari peneliti dalam meningkatkan rasa percaya diri dengan menggunakan teknik *assertive training* adalah bahwa sikap asertif sangat dibutuhkan dalam proses pembelajaran. Dalam teknik ini, di tampilkan latihan bermain peran, dengan bermain peran maka individu akan mampu mengungkapkan apa yang diinginkan, dirasakan, dan dipikirkan kepada teman ,guru ataupun orang lain tanpa merasa cemas namun tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan orang lain. *Assertive training* diharapkan dapat membantu dalam upaya peningkatkan rasa percaya diri siswa. Rasa percaya diri yang baik, akan mendukung kegiatan siswa di sekolah dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan uraian tersebut, maka muncul kerangka pikir untuk melihat apakah rasa percaya diri yang rendah dapat ditingkatkan dengan menggunakan teknik *assertive training*. Untuk lebih memperjelas maka kerangka pikir dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1.1. Alur kerangka pikir

Berdasarkan gambar kerangka pikir tersebut siswa yang memiliki kemampuan rasa percaya diri rendah akan diberikan perlakuan berupa *role play* yaitu dengan bermain peran, maka siswa akan memperoleh perubahan yaitu berupa peningkatan rasa percaya diri dalam dirinya.

D. Hipotesis

Menurut Arikunto (2010: 112) hipotesis adalah jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Hipotesis penelitian yang diajukan dalam penelitian ini adalah: terdapat peningkatan rasa percaya diri antara sebelum diberi teknik *assertive training* dan setelah diberi teknik *assertive training* pada siswa kelas VII SMP Negeri 29 Bandar Lampung tahun ajaran 2014/2015.

Hipotesis statistik yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

H_a : teknik *assertive training* dapat meningkatkan rasa percaya diri antara sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan pada siswa kelas VII SMP Negeri 29 Bandar Lampung tahun pelajaran 2014/2015.

H_o : teknik *assertive training* tidak dapat meningkatkan rasa percaya diri antara sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan pada siswa kelas VII SMP Negeri 29 Bandar Lampung tahun pelajaran 2014/2015.