

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perasaan kurang percaya diri banyak terjadi pada remaja. Pada masa remaja banyak terjadi perubahan, terutama dalam rentang usia 13 tahun remaja mengalami perubahan fisik. Pubertas ialah suatu periode di mana kematangan seksual terjadi secara pesat terutama pada awal masa remaja gejala pubertas ini dapat ditandai dengan “*menarche*” atau *haid pertama*” pada anak perempuan dan “*pollutio* atau *mimpi basah*” pada anak laki-laki. Perubahan pubertas ini lebih mengarah pada perubahan fisik remaja. Perubahan ini yang sering menimbulkan masalah pada remaja. Perubahan fisik yang dialami remaja mempengaruhi keadaan psikologis remaja. Perubahan fisik yang terjadi pada remaja berkaitan dengan masalah penampilan. Pada usia remaja awal (usia SMP) remaja mengalami perubahan fisik yang terkadang belum mencapai taraf proporsional. Hal ini menyebabkan mereka kurang percaya diri terhadap penampilannya. Cara berpakaian, dan berdandan mempunyai faktor besar pada kepercayaan diri mereka. Para remaja putri berusaha mengikuti tren atau sesuai dengan mode anak seusia mereka, dengan kekurangan fisik yang dimilikinya mereka cenderung menggunakan pakaian sebagai cara untuk menutupi kekurangannya.

Remaja akan merasa lebih percaya diri jika cara berpakaian dan cara berdandan mereka sesuai dengan model teman-teman mereka yang seusia

sehingga tidak merasa minder atau malu jika mereka berkumpul dengan teman sebaya. Remaja awal merasa adanya pengakuan, penerimaan atas diri mereka terhadap kelompok teman mereka. Berdasarkan beberapa penelitian ditemukan bahwa kematangan yang lebih awal meningkatkan kerentanan remaja atas sejumlah masalah. Hal ini sebagai akibat dari ketidakmatangan sosial dan kognitif (daya pikir) mereka, dihubungkan dengan perkembangan fisik yang lebih awal. Remaja akan merasa minder, kurang percaya diri jika merasa ada kekurangan yang ada pada dirinya. Jika hal ini terjadi pada mereka bisa menimbulkan keinginan untuk menutup diri, selain karena konsep diri yang negatif timbul dari kurangnya kepercayaan kepada kemampuan mereka sendiri. Orang yang tidak menyenangkan dirinya sendiri merasa bahwa dirinya tidak akan mampu mengatasi persoalan. Orang yang kurang percaya diri akan cenderung sedapat mungkin menghindari situasi komunikasi. Mereka cenderung takut orang lain akan mengejeknya atau menyalahkannya. Fenomena tersebut menjadikan remaja sebagai individu yang banyak menghadapi masalah, kemampuan berfikir mereka lebih dikuasai oleh emosional, sehingga kurang mampu menyesuaikan dengan pendapat orang lain.

Berdasarkan hasil pra survey awal pada bulan Juli 2011 di SMP X pada kelas VII D dan VII E yang berjumlah 66 siswa menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri yang didapat adalah 22.7% berada pada taraf rendah, 36.3% taraf agak rendah, 21.2% taraf cukup, 16.6% taraf agak tinggi dan 3.03% pada taraf tinggi. Terlihat sekali bahwa kepercayaan diri siswa-siswi kelas VII D dan kelas VII E masih banyak yang berada pada tahap rendah dan agak rendah. Observasi

dan wawancara yang dilakukan pada awal bulan Juli 2011 di SMP X juga diperoleh data kondisi subyek penelitian. Beberapa subyek menceritakan bahwa subyek kurang percaya diri dan malu dengan bentuk tubuhnya yang gemuk dan pendek sehingga subyek lebih suka menyendiri dan menghindari aktivitas yang berhubungan dengan orang banyak. Subyek lain mengatakan bahwa dirinya tidak menarik karena kulitnya hitam dan banyak jerawat, selain itu ada juga subyek yang merasa dirinya kurang bisa beradaptasi dengan teman-temannya, karena kurang percaya diri dengan bentuk tubuh atau perawakannya yang kecil, tidak seperti teman-teman sekelasnya yang rata-rata postur tubuhnya lebih besar darinya. Ada subjek yang berinisial IDI di kelas VII D yang orangnya sangat pemalu/kurang percaya diri, bahkan pernah sampai menangis hanya gara-gara dilihatin dan diejek kakak kelas, setelah dipertemukan di ruang BK subjek IDI juga tidak bisa diajak komunikasi, IDI hanya diam, tidak bicara dan hanya menangis saja, bahkan tidak berani melihat atau menatap lawan bicaranya. Subjek lain yaitu kelas VII E yang berinisial NE juga sangat kurang percaya diri, cenderung banyak diam, menutup diri dan kurang berani tampil dihadapan kawan-kawannya. Bimbingan Konseling SMP X juga memberikan gambaran beberapa permasalahan di kelas terkait kepercayaan diri pada siswanya diantaranya siswa banyak yang ragu-ragu, takut menyampaikan pendapat, malu dan tidak mau mengerjakan tugas di papan tulis, Hal ini sering menghambat proses belajar mengajar di kelas karena untuk meminta siswa mengerjakan ke depan kelas membutuhkan waktu yang cukup lama. Kondisi subyek berdasarkan hasil observasi dan wawancara tersebut menjadi salah satu pertimbangan peneliti dalam

menentukan subyek penelitian. Apollo (2005) mengungkapkan bahwa dalam hal pencarian jati diri selain di masyarakat, sekolah juga memberikan andil yang cukup besar dalam membentuk kepribadian dan pola pikir remaja. Karena banyak waktu yang dilalui oleh remaja salah satunya di lingkungan sekolah.

Menurut Koentjaraningrat salah satu kelemahan generasi muda adalah kurangnya rasa percaya diri. Pernyataan ini didukung oleh penelitian Afiatin, dkk tahun 1997 (dalam Rizkiyah, 2005), bahwa permasalahan yang banyak dirasakan dan dialami oleh remaja pada dasarnya disebabkan oleh kurangnya rasa percaya diri. Menurut Mastuti dan Aswi (2008) individu yang tidak percaya diri biasanya disebabkan karena individu tersebut tidak mendidik diri sendiri dan hanya menunggu orang melakukan sesuatu kepada dirinya. Percaya diri sangat bermanfaat dalam setiap keadaan, percaya diri juga menyatakan seseorang bertanggung jawab atas pekerjaannya. Karena semakin individu kehilangan suatu kepercayaan diri, maka akan semakin sulit untuk memutuskan yang terbaik apa yang harus dilakukan pada dirinya. Sikap percaya diri dapat dibentuk dengan belajar terus, tidak takut untuk berbuat salah dan menerapkan pengetahuan yang sudah dipelajari.

Burns (dalam Iswidharmanjaya dan Agung, 2005) mengatakan dengan kepercayaan diri yang cukup, seseorang individu akan dapat mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya dengan yakin dan mantap. Kepercayaan yang tinggi sangat berperan dalam memberikan sumbangan yang bermakna dalam proses kehidupan seseorang, karena apabila individu percaya dirinya mampu untuk melakukan sesuatu, maka akan timbul motivasi pada diri individu untuk

melakukan hal-hal dalam hidupnya. Setiap individu mempunyai hak untuk menikmati kebahagiaan dan kepuasan atas apa yang telah dicapainya, tetapi akan sulit dirasakan apabila individu memiliki kepercayaan diri yang rendah. Orang yang kurang percaya diri akan merasa kecil, tidak berharga, tidak ada artinya, dan tidak berdaya menghadapi tindakan orang lain. Orang seperti ini biasanya takut melakukan kesalahan dan juga takut ditertawakan orang lain.

Peale (2006) juga memberikan sebuah hasil survei terhadap 600 mahasiswa psikologi disuatu universitas. Para mahasiswa diminta untuk mengungkapkan masalah pribadi individu yang paling sulit diatasi. Total 75% dari sampel mengaku merasa kurang percaya diri atau minder. Melihat fenomena ini menunjukkan bahwa sebagian besar sampel yaitu remaja merasa tidak mempercayai kemampuan dirinya sebagai masalah yang paling sulit diatasi.

Ubaydillah (2006) mengatakan dalam kehidupan sehari-hari kepercayaan diri dapat dirumuskan dalam sikap bagaimana orang merasa, meyakini dan mengetahui diri sendiri. Orang yang memiliki kepercayaan diri akan dapat merasakan dengan benar adanya kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya, meyakini kekurangan dan kelebihan itu merupakan kenyataan yang ada pada dirinya, sehingga akan mampu mengelola dengan baik. Dengan demikian akan mengetahui dengan objektif tentang kondisi tersebut sebagai kondisi nyata yang dimilikinya

Luxory (2005) menyatakan bahwa terdapat beberapa perasaan penting yang mengontrol emosi manusia dan membuatnya kehilangan percaya diri. Mula – mula disebabkan oleh perasaan cemas dan perasaan tidak tenang serta perasaan –

perasaan lain yang mengikutinya, seperti malas, kurang sabar, sulit, susah, atau rendah diri. Dengan perasaan tersebut, manusia menjadi ragu akan kemampuan dan dirinya. Kurang percaya diri juga dapat disebabkan oleh perasaan khawatir dan pikiran buruk. Perasaan inilah yang menimbulkan perasaan gelisah, tegang, dan takut, sehingga menjadi kehilangan percaya diri.

Berbagai kelemahan pribadi yang biasanya dialami dan sering menjadi sumber tidak percaya diri antara lain: cacat atau kelainan fisik; buruk rupa; ekonomi lemah; status sosial; status perkawinan; sering gagal; kalah bersaing; kurang cerdas; pendidikan rendah; perbedaan lingkungan; tidak supel; tidak siap menghadapi situasi tertentu; sulit menyesuaikan diri; mudah cemas dan penakut; tidak terbiasa; mudah gugup; berbicara gagap; pendidikan keluarga kurang baik; sering menghindar; mudah menyerah; tidak bisa menarik simpati orang; serta kalah wibawa dengan orang lain (Hakim, 2005).

(Beck dalam Redenbach, 1998) menyatakan bahwa seluruh suasana hati seseorang dibentuk oleh pikiran atau kognisi. Seseorang merasakan apa yang dikerjakan saat ini disebabkan pikiran yang dimilikinya sekarang. Ketika seseorang merasa tertekan, disebabkan pikiran-pikirannya didominasi oleh suatu negativitas yang menyebabkan semuanya seburuk yang dibayangkan. Perasaan kurang percaya diri pada remaja merupakan manifestasi dari pola pikir yang semakin mengakar pada peristiwa yang dilaluinya. Semua individu memiliki peluang untuk menentukan apa yang akan dipikirkan dan dimanifestasikan, namun semua orang memiliki harapan untuk menjadi individu yang sukses. Hal ini menjadi salah satu sebab mengapa individu berjuang melawan perasaan kurang

percaya dirinya agar mampu berkompetensi dalam setiap proses untuk memenuhi tuntutan kehidupan yang dilaluinya.

Ada beberapa metode yang dapat meningkatkan kepercayaan diri antara lain melalui berbagai macam konseling, yaitu antara lain: konseling behavioral, konseling *trait and factor*, konseling individual/ kelompok, maupun dengan metode ceramah,dll. Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan terapi rasional emosi perilaku/*rational emotive behavior therapy* (REBT) yaitu menurut Komalasari (2011) adalah pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Individu memiliki tendensi untuk berpikir irasional yang salah satunya didapat melalui belajar sosial. Disamping itu individu juga memiliki kapasitas untuk belajar kembali untuk berpikir rasional, pendekatan ini bertujuan mengajak individu untuk mengubah pikiran-pikiran irasionalnya ke pikiran yang rasional. Ellis (dalam Surya, 2003) juga menjelaskan bahwa REBT lebih menggunakan model edukatif daripada model psikodinamik atau model medik, sehingga konselor sekolah dapat menggunakannya bagi siswa-siswa normal di sekolah. Selain itu Ellis (dalam Surya, 2003) juga menyebutkan bahwa dengan REBT akan tercapai pribadi yang ditandai dengan : (a) minat kepada diri sendiri (b) minat sosial (c) pengarahan diri (d) toleransi terhadap pihak lain (e) fleksibilitas (f) menerima ketidakpastian (g) komitmen terhadap sesuatu di luar dirinya (h) berpikir ilmiah (i) penerimaan diri (j) berani mengambil resiko dan (k) menerima kenyataan.

Menurut Willis (2004) tujuan *rational emotive behavior therapy* (REBT) adalah untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir,

keyakinan serta pandangan klien yang irrasional menjadi rasional, sehingga seseorang dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal, menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri seperti benci, takut, cemas sebagai akibat yang irrasional, dan melatih serta mendidik klien agar dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan diri, nilai-nilai, dan kemampuan diri.

Tujuan konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) yang utama adalah mengubah cara berpikir irrasional menjadi cara berpikir rasional sehingga terbentuk pribadi yang rasional pada individu. Siswa yang mempunyai sifat dan perilaku rendah diri yang dipengaruhi cara berpikir irrasional diharapkan mampu mengubah cara berpikir irrasional tersebut sehingga mampu menumbuhkan rasa percaya diri dan meningkatkan interaksi sosial sehingga dapat berkembang secara optimal.

Berdasarkan uraian tersebut, maka perlu diupayakan suatu intervensi dengan mengubah cara pandang atau cara berpikir yang negatif menjadi positif bagi siswa yang kurang memiliki kepercayaan diri. Salah satu intervensi untuk meningkatkan kepercayaan diri yang dapat digunakan adalah metode pelatihan. Metode pelatihan merupakan metode yang cukup efektif untuk meningkatkan motivasi, mengubah struktur kognitif dan memodifikasi sikap serta menambah keterampilan berperilaku (Johnson dan Johnson, 2000). Metode pelatihan atau intervensi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah melalui pendekatan terapi rasional emosi perilaku/ *rational emotive behavior therapy* (REBT) yang

dibandingkan dengan metode ceramah/satu arah melalui pemberian materi tentang kepercayaan diri.

B. Masalah Penelitian

Secara spesifik peneliti ingin merumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah “Apakah intervensi Integrasi Perubahan Perilaku (IPP) dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa sekolah menengah pertama kelas VII ?”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh intervensi Integrasi Perubahan Perilaku (IPP) untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa sekolah menengah pertama kelas VII.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi guru pembimbing atau guru bimbingan konseling program intervensi meningkatkan kepercayaan diri melalui Integrasi Perubahan Perilaku (IPP) ini diharapkan bermanfaat untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VII.
2. Bagi siswa, program intervensi untuk meningkatkan kepercayaan diri melalui Integrasi Perubahan Perilaku (IPP) ini diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa serta merangsang siswa untuk lebih optimis dalam menghadapi segala kegiatan belajar di sekolah.
3. Manfaat teoritis dapat memberikan sumbangan dalam pengembangan ilmu pengetahuan pada umumnya serta ilmu Psikologi, khususnya Psikologi

Pendidikan yang berupa program intervensi integrasi perubahan perilaku (IPP) untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VII melalui pendekatan terapi rasional emosi perilaku/ *rational emotive behavior therapy* (REBT) sehingga dapat memperkaya program-program yang telah ada.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian tentang kepercayaan diri memang sudah banyak dilakukan. Demikian juga tentang REBT (*rational emotive behavior therapy*). Namun penelitian yang menguji terapi rasional emosi perilaku/ *rational emotive behavior therapy* (REBT) untuk meningkatkan kepercayaan diri khususnya pada siswa – siswi kelas VII di SMPN X sepanjang pengetahuan penulis belum pernah dilakukan. Penelitian-penelitian sebelumnya yang terkait dengan kepercayaan diri yaitu: Utami SW (2005) melakukan penelitian Korelasi Kepercayaan Diri Dan Kematangan Emosi Dengan Kompetensi Sosial Remaja di Pondok Pesantren. Kerfoot. MK (2010) meneliti mengenai *Leaders, Self-Confidence, and Hubris: What's the Difference?*. Penelitian mengenai *rational emotive behavior therapy* (REBT) telah juga dilakukan oleh Obeth Rumabar (2008) melakukan penelitian tentang penggunaan *Rational Emotive Behaviour Therapy* untuk meningkatkan *self-esteem* mahasiswa STIPAK. Moore, BA (1999) tentang *The Efficacy Of Group Counseling Interventions Employing Short-Term Rational Emotive Behavior Therapy In Altering The Beliefs, Attitudes, And Behaviors Of At-Risk Adolescents*. Kristiana A (2007) meneliti tentang *Rational Emotive Behavioral Therapy* sebagai Alternatif Terapi Bagi Korban Kekerasan dalam

Pacaran. Hally W (2009) meneliti tentang Efektivitas Terapi Perilaku Emosi Rasional Dalam Mengurangi Keyakinan Tidak Rasional Dan Tekanan.

Penulis dalam penelitian ini bermaksud ingin menguji apakah intervensi Integrasi Perubahan Perilaku (IPP) dapat berpengaruh untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP kelas VII. Mengacu pada penelitian-penelitian tersebut dapat dilihat bahwa penelitian ini memiliki perbedaan dibandingkan dengan penelitian yang sudah ada. Perbedaan itu dapat dilihat dari tujuan penelitian, karakteristik subyek, waktu dan tempat (lokasi). Apabila penelitian sebelumnya lebih menekankan pada hubungan kepercayaan diri dengan variabel lain yang relevan atau kondisi kepercayaan diri pada subyek yang berbeda, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri. Salah satu metode yang dipilih oleh peneliti adalah intervensi Integrasi Perubahan Perilaku (IPP) melalui pendekatan terapi rasional emosi perilaku/ *rational emotive behavior therapy* (REBT) yang sengaja disusun oleh peneliti agar dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP kelas VII.