

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Pada dasarnya manusia merupakan makhluk sosial yang saling membutuhkan antara yang satu dengan yang lainnya dan akan hidup bersama bahkan akan berinteraksi dan akan membuat kelompok tersendiri dalam lingkungan, khususnya para remaja. Siswa sebagai peserta didik di dalam proses pendidikan adalah individu. Aktivitas, proses dan hasil perkembangan peserta didik dipengaruhi oleh karakteristik siswa sebagai individu. Sebagai individu, siswa mempunyai dua karakteristik utama. Pertama, setiap individu memiliki keunikan sendiri-sendiri. Kedua, dia selalu berada dalam proses perkembangan yang bersifat dinamis. Individu bersifat unik, tiap individu memiliki sejumlah potensi, kecakapan, kekuatan, motivasi, minat, kebiasaan, persepsi, serta karakteristik fisik dan psikis yang berbeda-beda. Keragaman kemampuan dan karakteristik tersebut terintegrasi membentuk tipe atau pola sendiri-sendiri, yang berbeda antara seorang individu yang satu dengan individu yang lainnya.

Setiap individu memiliki lingkungan dan latar belakang yang berbeda-beda, sehingga hal itu mempengaruhi kepribadian, pembentukan rasa percaya diri dan interaksi dengan lingkungannya.

Rasa percaya diri adalah sikap percaya dan yakin akan kemampuan yang dimiliki, yang dapat membantu seseorang untuk memandang dirinya dengan positif dan realistis sehingga ia mampu bersosialisasi secara baik dengan orang lain. Rasa percaya diri seseorang juga banyak dipengaruhi oleh tingkat kemampuan dan

ketrampilan yang dimiliki. Orang yang percaya diri selalu yakin pada setiap tindakan yang di lakukannya, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginannya dan bertanggung jawab atas perbuatannya.

Masalah kepercayaan diri pada individu menjadi prioritas yang harus dibangun. Individu yang tidak memiliki hambatan pun biasanya memiliki rasa kurang percaya diri yang rendah, apalagi pada individu yang memiliki kekurangan fisik dan mental. Masalah tersebut harus segera ditangani agar tidak menghambat tumbuh kembangnya dalam bersosialisasi dengan lingkungan sekitar. Akan tetapi tidak semua individu mengalami rasa kurang percaya diri, banyak juga individu yang mempunyai rasa percaya diri yang tinggi.

Dilihat dari sudut pandang pendidikan, rasa percaya diri sangat menunjang individu untuk memaksimalkan kemampuan yang dimiliki sehingga terhindar dari rasa ragu-ragu yang sering mengganggu. Dilihat dari sudut pandang perkembangan, pada usia pra remaja sangat rentan dengan rasa percaya diri yang dia miliki. Remaja yang memiliki rasa kurang percaya diri akan menghambat tumbuh kembang anak tersebut dalam beraktifitas dilingkungan sekitar yang dia tempati, baik disekolah, keluarga maupun masyarakat.

Orang yang melakukan aktivitas apapun dalam kehidupannya tentu saja membutuhkan sikap percaya diri agar sesuatu yang dihasilkannya menjadi sukses. Percaya diri seolah-olah menjadi kunci tersendiri bagi kesuksesan seseorang dalam melakukan pekerjaan. Seorang individu bisa merasakan sendiri, ketika bekerja, kemudian individu tersebut merasa malu ketika ada orang yang menyaksikan

bekerja, maka tentu saja pikiran menjadi tidak rileks atau tidak tenang. Bisa saja penampilan individu tersebut menjadi salah tingkah di hadapan orang lain.

Menurut Thantaway dalam paradipta sarastika (2014:50), percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri. Rendahnya rasa percaya diri pada siswa SMA adalah masalah yang sering diabaikan oleh para guru, tetapi jika keadaan tersebut terus diabaikan, hal ini akan dapat berdampak negatif bagi siswa yaitu hasil belajar yang kurang optimal.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan selama Praktik Pengalaman Lapangan II (PPL II) di SMA Negeri 1 Bluto, ditemukan permasalahan pada siswa kelas XI IPA 3. Pengamatan dilakukan setiap hari selama melaksanakan PPL 2 di SMA Negeri 1 Bluto. Setelah melakukan wawancara atau sharing dengan siswa kelas XI IPA 3 pada saat jam istirahat diperoleh data sekitar 30% siswa yang mengalami kesulitan dalam bersosialisasi atau berkomunikasi dengan sesama teman karena merasa penampilan fisiknya yang kurang sempurna dan selalu diledakin oleh teman-temannya, kesulitan mengutarakan pendapat ketika di dalam kelas, dan mengalami kesulitan berbicara dalam melakukan presentasi di depan kelas. Hal tersebut terjadi hampir setiap saat. Setelah ditanyakan lebih lanjut kepada siswa ternyata banyak faktor yang menyebabkan siswa mempunyai perilaku tersebut, antara lain adalah adanya ketakutan siswa jika apa yang siswa katakan tidak sesuai dengan

harapan dan keinginan bapak atau ibu guru, malu jika harus ke depan kelas untuk presentasi atau menjawab pertanyaan, tidak yakin bahwa apa yang ingin siswa sampaikan benar, dan pada akhirnya ditertawakan oleh teman-temannya, serta siswa merasa malu untuk bersosialisasi dengan teman-temannya karena penampilan fisik.

Dampak dari tidak percaya diri siswa SMA Negeri 1 Bluto yang pertama adalah dalam proses belajar mengajar siswa kurang termotivasi untuk maju, bermalas-malasan, atau setengah-setengah. Berdasarkan keterangan yang diperoleh dari siswa melalui proses wawancara, siswa cenderung tidak mampu menyerap materi dengan baik. Ketika siswa tidak paham dengan materi, siswa tidak mau bertanya kepada guru. Dampak yang kedua adalah nilai partisipasi dan akademik cenderung rendah.

Rasa percaya diri sangat penting dalam hal mengembangkan sikap sosialisasi didalam lingkungan yang baru. Seseorang yang percaya diri akan merasa nyaman pada lingkungan yang bagaimanapun dan kondisi yang seperti apapun, karena ia dapat dengan mudah beradaptasi. Akan tetapi tidak semua siswa mempunyai rasa percaya diri yang tinggi bahkan cenderung kurang percaya diri.

Dalam kehidupan sehari-hari, baik dilingkungan keluarga maupun lingkungan masyarakat percaya diri itu penting bagi remaja, karena percaya diri memberikan manfaat yang sangat besar pada remaja. Percaya diri itu menumbuhkan semangat yang berguna untuk kehidupannya, diantaranya berpikir positif, mandiri, berprestasi, optimis, kreatif, dan mudah bergaul.

Rasa kurang percaya diri merupakan suatu keyakinan yang negatif terhadap suatu kekurangannya yang ada diberbagai aspek kepribadiannya, sehingga ia tidak mampu untuk mencapai berbagai tujuan didalam kehidupannya (Hakim dalam artikel Yesi & Titin, 2005).

Menurut Rochman Natawidjaja (dalam Mungin Edi Wibowo, 2005) mengemukakan bahwa konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perubahan dan pertumbuhannya.

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah pendekatan *behavior* kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Pendekatan ini dikembangkan oleh Albert Ellis melalui beberapa tahapan. Pandangan dasar pendekatan ini tentang manusia adalah bahwa individu memiliki tendensi untuk berfikir irasional yang salah satunya didapat melalui belajar sosial. Disamping itu, individu juga memiliki kapasitas untuk belajar kembali untuk berfikir rasional. Pendekatan ini bertujuan untuk mengajak individu untuk mengubah pikiran-pikiran irrasionalnya ke pikiran yang rasional melalui teori A-B-C-D-E (Komalasari, Wahyuni dan karsih, 2011:210).

Proses konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* berfokus pada tingkah laku individu, akan tetapi REBT menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irrasional sehingga fokus penanganan pada pendekatan REBT adalah pemikiran individu. Kata *rational* yang dimaksud Ellis adalah kognisi atau proses berfikir yang efektif dalam membantu diri sendiri

(*self helping*) bukan kognisi yang valid secara empiris dan logis. Menurut Ellis, rasionalitas individu bergantung pada penilaian individu berdasarkan keinginan atau pilihannya atau berdasarkan emosi dan perasaannya (Komalasari – Wahyuni-karsih, 2011:202).

Rasa kurang percaya diri siswa tersebut harus ditangani, agar siswa dapat meningkatkan rasa percaya dirinya. Alternatif bantuan yang dapat di berikan untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa adalah dengan menggunakan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* teknik *thought stopping*. Konseling itu sendiri adalah proses pemberian bantuan kepada klien (siswa) dalam hal pemecahan masalah (Achmad Juntika dalam Sinta 2010).

Penggunaan teknik *thought stopping* akan membantu pelaksanaan konseling agar efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa. Teknik *thought stopping* merupakan salah satu teknik dalam pendekatan konseling kognitif behaviorial yang dapat digunakan untuk mengubah pikiran negatif seseorang menjadi pikiran yang positif. Pikiran yang positif dapat memunculkan tingkah laku yang positif. *Thought stopping* merupakan keterampilan memberikan instruksi kepada diri sendiri (swaperintah) untuk menghentikan alur pikiran negatif melalui penghadiran rangsangan atau stimulus yang mengagetkan (Amar faruq 2011).

Berdasarkan uraian diatas, perlu diuji kesesuaian teori tersebut dengan kenyataan di lapangan dan khususnya apakah konseling kelompok pendekatan REBT dengan tehnik *thought stopping* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif bantuan yang diberikan untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa SMA Negeri 1 Bluto.

Oleh karenanya, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Efektivitas Konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* Teknik *thought stopping* Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa di SMA Negeri 1 Bluto.

B. Identifikasi dan batasan masalah

1. Identifikasi masalah

Identifikasi masalah adalah usaha yang dilakukan peneliti dalam upaya menemukan masalah. Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diuraikan dan di identifikasikan permasalahan sebagai berikut :

- a. Adanya kecenderungan kurangnya rasa percaya diri siswa dalam bersosialisasi dan di segala jenjang pendidikan formal termasuk SMAN 1 Bluto sehingga perlu mendapatkan perhatian dan penanganan.
- b. Kurangnya rasa percaya diri siswa menyebabkan siswa kurang bersosialisasi dengan baik.

2. Batasan masalah

Untuk memperjelas pengertian yang terkandung dalam judul penelitian di atas, maka akan penulis kemukakan arti dari pada judul penelitian tersebut, dengan maksud memberi gambaran secara jelas dan tidak terjadi salah tafsir terhadap judul penelitian tersebut.

Adapun penjelasan judul yang dimaksud adalah sebagai berikut :

a. Konseling kelompok

Menurut Rochman Natawidjaja (2005) mengemukakan bahwa konseling kelompok merupakan upaya bantuan

kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perubahan dan pertumbuhannya.

b. *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Yaitu pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran.

c. Teknik *thought stopping*

Merupakan keterampilan memberikan instruksi kepada diri sendiri (swaperintah) untuk menghentikan alur pikiran negatif melalui penghadiran rangsangan atau stimulus yang mengagetkan.

d. Percaya diri

Adalah sebagai suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan didalam kehidupannya.

C. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dalam penelitian ini rumusan masalahnya yaitu apakah Konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* teknik *thought stopping* efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas XI IPA 3 di SMA Negeri 1 Bluto ?

D. Tujuan penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian ini peneliti mempunyai tujuan yang hendak dicapai yaitu : untuk mengetahui keefektifan Konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* teknik *thought stopping* dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas XI IPA 3 di SMA Negeri 1 Bluto.

E. Manfaat penelitian

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Sekolah

Sebagai acuan bagi lembaga pendidikan khususnya SMA Negeri 1 Bluto untuk mewujudkan suatu lingkungan sosial dan situasi belajar mengajar yang kondusif bagi siswa sehingga tingkat prestasi belajar yang dicapai bisa maksimal.

b. Guru

Sebagai bahan masukan untuk terciptanya keberhasilan siswa dalam belajar.

c. Siswa-siswi

Sebagai bahan informasi dalam mengembangkan rasa percaya diri dan potensi yang ada secara optimal.

d. Peneliti selanjutnya

Sebagai acuan untuk penelitian yang akan datang.