

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Pada dasarnya setiap manusia merupakan makhluk yang unik dibandingkan dengan makhluk (*species*) lainnya, hewan (Yusuf S, 2011, hlm. 6). Keunikan yang dimiliki setiap manusia seyogianya mampu tumbuh serta mengakar kuat dalam diri seseorang agar dapat mengaktualisasikan potensinya dengan baik. Salah satu aspek dalam mengaktualisasikan diri adalah dengan memiliki kepercayaan diri (percaya diri). Menurut pendapat Suhardita, Kadek (2011, hlm. 130) kepercayaan diri dapat membantu individu untuk dapat mengaktualisasikan potensi-potensi yang ada dalam diri.

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, dimana seorang anak mengalami perubahan-perubahan yang sangat pesat, baik secara fisik ataupun psikis (Santrock, 2003, hlm. 7). Selaras dengan pendapat Santrock, Papalia (2008, hlm. 520) mengemukakan fase remaja merupakan fase peralihan seorang individu dari masa anak-anak hingga dewasa. Pada fase remaja individu mengalami pertumbuhan cepat, baik secara fisik, psikis, dan sosial, sehingga pada fase remaja merupakan proses pencarian jati diri.

Pada proses pencarian jati diri remaja membutuhkan kepercayaan diri untuk membantu pembentukan citra diri atau jati diri positif. Pembentukan citra diri positif membantu remaja dalam menjalankan berbagai tugas perkembangannya. Kepercayaan diri pada remaja merupakan hal esensial untuk dapat membantu menyelesaikan tugas perkembangan.

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat pada seluruh bagian tubuhnya. Pertumbuhan yang cepat sering menimbulkan permasalahan bagi remaja. Pertumbuhan pada masa remaja dipandang sebagai suatu hal yang penting. Pada saat keadaan fisik tidak sesuai

dengan harapan dapat menimbulkan rasa ketidakpuasan dan ketidakpercayaan diri.

Masa remaja awal berada pada usia antara 13 sampai 16 tahun (Hurlock, 1996, hlm. 206). Masa remaja merupakan masa yang penuh gejolak dan menghadapi banyak persoalan, tantangan, konflik serta kebingungan dalam proses menemukan jati diri. Beberapa faktor psikologis yang dianggap menjadi faktor penyebab masalah yang dihadapi remaja adalah gangguan berfikir (kognitif), gejala emosional, proses belajar yang keliru dan relasi yang bermasalah (Santrock, 2003, hlm. 339).

Remaja perlu menguasai kompetensi sosial agar mampu melewati masa perkembangan dan menjalani kehidupan dengan sehat. Salah satu kompetensi sosial yang harus dimiliki remaja adalah kepercayaan diri untuk mengelola dunia pergaulan dengan lingkungan sosial (Ali, 2004, hlm. 75). Lingkungan sosial merupakan aspek penting pada remaja, salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya perubahan kepribadian pada remaja adalah faktor lingkungan sosial (Yusuf S, 2011, hlm. 11).

Terdapat fenomena remaja yang tidak percaya diri. Hasil pengolahan data di SMPN 1 Majalaya kelas VIII Tahun ajaran 2014-2015 didapatkan hasil mengenai kepercayaan diri siswa yang dilakukan kepada 235 orang siswa berada dalam kategori percaya diri sebesar 43,29% atau 103 orang siswa dan kategori tidak percaya diri sebesar 56,17% atau 132 orang siswa.

Berdasarkan aspek keyakinan akan kemampuan diri terdapat 84,08% siswa yang yakin terhadap diri sendiri dan 70% siswa yakin terhadap kemampuan diri dalam menghadapi masalah. Berdasarkan aspek sikap optimis terdapat 91,4% siswa yang bersikap positif dalam menggapai cita-cita, 73,2% siswa bersikap positif dalam menghadapi tantangan, dan 94,25% siswa yang tidak mudah putus asa. Berdasarkan aspek sikap bertanggung jawab terdapat 70% siswa yang dapat berperan aktif dalam tugas kelompok, 7,65% siswa yang dapat mengerjakan tugas dengan baik, dan 95,2% siswa yang berani mengambil resiko. Berdasarkan aspek rasional dan realistis terdapat 87,94% siswa yang dapat menjadi diri sendiri, 63,97% siswa yang dapat percaya diri dalam lingkungan sosial, 88,51% siswa yang dapat berlaku tegas pada diri sendiri, dan 85,10% siswa yang dapat berlaku tegas pada orang lain. Berdasarkan aspek toleransi terdapat 91,4% siswa yang

tidak mementingkan diri sendiri, 94,46% siswa yang senang berbagi dengan teman, dan 80,85% siswa yang empati terhadap orang lain. Berdasarkan Fenomena, ketidakpercayaan diri masih terdapat pada siswa. Perlu adanya upaya khusus yang dilakukan dalam rangka meningkatkan kepercayaan diri positif pada siswa khususnya pada siswa SMP.

Menurut Suhardita Kadek, (2011, hlm. 127) dampak dari sikap seseorang yang menunjukkan tidak percaya diri adalah pada saat berbuat sesuatu yang penting dan penuh tantangan selalu dihadapi dengan keragu-raguan, mudah cemas, tidak yakin, cenderung menghindari, tidak punya inisiatif, mudah patah semangat, tidak berani tampil di depan orang banyak, dan gejala kejiwaan lain yang menghambat seseorang untuk melakukan sesuatu. Kondisi tidak percaya diri dapat menyebabkan depresi, bunuh diri, anoreksia nervosa, delinkuensi, dan masalah penyesuaian diri lainnya. Tidak adanya kepercayaan diri berhubungan dengan proses belajar seperti prestasi rendah, kehidupan keluarga yang sulit, dan kejadian-kejadian yang membuat tertekan.

Tidak adanya kepercayaan diri dapat menyebar ke hal-hal lain. Misalnya malu untuk berhubungan dengan orang lain, tidak percaya diri untuk tampil dimuka umum, menarik diri, pendiam, malas bergaul dengan lawan jenis atau bahkan kemudian menjadi orang yang pemarah dan sinis. Situasi inilah yang menimbulkan masalah pada remaja awal (Nita Sari, 2010, hlm. 1). Masa remaja awal membutuhkan kepercayaan diri agar dapat mengoptimalkan seluruh potensi dan meminimalisir terjadinya permasalahan.

Kepercayaan diri dapat berpengaruh pada kondisi psikis dan sosial remaja. Remaja yang tidak percaya diri tidak dapat menerima diri dengan positif sehingga dapat mempengaruhi pada aspek sosial remaja. Fenomena yang terjadi pada permasalahan psikis dan sosial remaja adalah penyimpangan perilaku seperti merokok, penyalahgunaan alkohol, narkoba, dan zat adiktif lainnya, prostitusi, berkunjung ke diskotik, hamil sebelum pernikahan, dan aborsi (Yusuf, S: 2009, hlm. 31-32). Pendapat Yusuf selaras dengan pendapat Santrock (2003, hlm. 446) yang menemukan beberapa alasan mengapa remaja mengkonsumsi narkoba yaitu

karena ingin tahu, untuk meningkatkan kepercayaan diri, solidaritas, adaptasi dengan lingkungan, maupun kompensasi.

Gejala anoreksia dapat digambarkan sebagai usaha untuk memanajemen kondisi tidak percaya diri yang disebabkan ketidakmampuan memiliki bentuk fisik yang ideal. Keadaan fisik pada masa remaja dipandang sebagai suatu hal yang penting, sehingga ketika keadaan fisik tidak sesuai dengan harapannya (ketidakesesuaian antara *body image* dengan *self picture*) dapat menimbulkan rasa tidak puas dan tidak percaya diri.

Pada bidang akademik, siswa yang tidak mampu belajar dengan baik tidak dapat menunjukkan prestasinya karena merasa tidak percaya diri. Kepercayaan diri siswa yang hilang dapat menyebabkan siswa jenuh belajar dan yang paling berbahaya adalah rasa pesimis atau putus asa (Lorraine, 2013, hlm. 3).

Implikasinya kepercayaan diri merupakan aspek yang esensial karena mampu menjadi stimulus yang akan mendorong seseorang untuk bertindak tanpa ragu. Kenyataannya tidak semua orang dapat tampil dengan sikap penuh kepercayaan diri sehingga membutuhkan cara dalam menumbuhkan kepercayaan diri.

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Orang yang percaya diri akan memiliki pikiran yang positif serta realitis dalam menjalani kehidupan. Menurut pendapat (Hakim, 2005, hlm. 6) kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimiliki. Keyakinan membuat seseorang merasa mampu untuk dapat mencapai berbagai tujuan di dalam hidup. Menurut (Suhardita, Kadek, 2011, hlm. 127) kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup dan berhubungan dengan kemampuan melakukan sesuatu dengan baik. Kepercayaan diri membuat seseorang dapat mengaktualisasikan potensi-potensi yang ada dalam diri.

Aspek kepercayaan diri menurut (Lautser, 2008, hlm. 4) adalah:

- (1) Memiliki keyakinan akan kemampuan diri, yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa mengerti sungguh-sungguh akan apa yang akan dilakukannya.
- (2) Optimis, yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri,

harapan dan kemampuan. (3) Bertanggung jawab, yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya. (4) Rasional dan realistis, yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan. (5) Toleransi, yaitu sikap seseorang yang tidak egois dan tidak tamak.

Kondisi tidak percaya diri merupakan salah satu bentuk permasalahan klasik sebagai gejala yang muncul di sekolah. Kepercayaan diri merupakan salah satu faktor yang penting untuk dapat diatasi semenjak dini. Siswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi dapat menerima diri dengan baik serta dapat mengembangkan potensi yang dimiliki.

Bimbingan dan Konseling memiliki peranan yang penting dalam membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa. Upaya menangkal dan mencegah perilaku-perilaku maladaptif merupakan garapan bimbingan dan konseling untuk mengembangkan potensi konseli dan memfasilitasi secara sistemik dan terprogram untuk mencapai standar kompetensi kemandirian (Depdikbud, 2008, hlm. 193).

Salah satu tugas utama guru bimbingan dan konseling sekolah adalah memberikan arahan dan membimbing siswa. Diantaranya memberikan layanan bimbingan pribadi-sosial. Menurut Yusuf dan Nurihsan (2008)

Bimbingan pribadi-sosial diarahkan untuk memantapkan kepribadian dan mengembangkan kemampuan individu dalam menangani masalah-masalah dirinya. Bimbingan ini merupakan layanan yang mengarah pada pencapaian pribadi yang seimbang dengan memperhatikan keunikan karakteristik pribadi serta ragam permasalahan yang dialami oleh individu. (hlm. 11)

Bimbingan dan Konseling dapat membantu memfasilitasi siswa agar mampu mengembangkan kepercayaan diri melalui layanan bimbingan dan konseling pribadi-sosial. Bantuan yang diperlukan merupakan bersifat responsif dalam rangka mengentaskan masalah tidak percaya diri siswa. Pelayanan responsif merupakan pemberian bantuan kepada konseli yang menghadapi kebutuhan dan masalah yang memerlukan pertolongan segera, sebab jika tidak

dapat menimbulkan gangguan dalam proses pencapaian tugas-tugas perkembangan (Depdikbud, 2008, hlm. 209).

Beragam intervensi Bimbingan dan Konseling dapat dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa, antara lain konseling gestalt, teknik *self instruction*, teknik restrukturisasi kognitif dan teknik Bibliokonseling. Konseling gestalt adalah teknik konseling yang bertujuan menjadikan konseli tidak bergantung pada orang lain serta menjadikan konseli dapat menemukan kemampuan lebih banyak. Konseling gestalt mengandung makna siswa dapat berubah dari ketergantungan terhadap lingkungan atau orang lain menjadi percaya diri dan dapat berbuat lebih banyak untuk meningkatkan kebermaknaan hidup (Saputra, 2012, hlm. 5).

Teknik *self instruction* juga dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri. Inti dari teknik *self instruction* adalah merestrukturisasi sistem kognisi konseli yang terpusat pada perubahan pola verbalisasi *overt* dan *covert*. Teknik *self instruction* dapat membantu mengontrol segala perilaku dan pemikiran-pemikiran kognitif siswa yang mengarah ke arah negatif dimana dapat menyebabkan tidak percaya diri, sehingga teknik *self instruction* dinilai tepat untuk meningkatkan kepercayaan diri (Habiba, 2013, hlm. 189).

Teknik lain untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa adalah teknik restrukturisasi kognitif. Masalah tidak rasa percaya diri siswa lebih banyak disebabkan karena kognitif atau pola pikirnya yang tidak realistis, kurang terkontrol dan cara berfikirnya kurang terstruktur dengan baik. Dibutuhkan strategi pengubahan pola berpikir untuk membantu siswa yang mengalami tidak percaya diri karena siswa termasuk individu yang normal dan memiliki kemampuan untuk melihat masalah yang dialami dengan logika pemikiran yang benar dan positif (Sukiman Sugiharto, 2012, hlm. 75).

Bantuan lain yang dapat digunakan dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa adalah teknik Bibliokonseling. Teknik Bibliokonseling berasal dari *Bibliotherapy* konseling yaitu gabungan dari kata *biblion* dan *therapeia*. *Biblion* berarti buku atau bahan bacaan, sementara *therapeia* artinya penyembuhan.

Teknik bibliokonseling adalah teknik terapi dengan menggunakan kegiatan membaca (Herink dan Goleman, 1980, hlm. 55).

Kelebihan teknik Bibliokonseling adalah merangsang munculnya diskusi tentang suatu masalah yang mungkin tidak didiskusikan karena adanya rasa takut, bersalah, dan malu (Mc Kinney, dalam Herlina, 2013, hlm. 80). Membaca tentang sebuah karakter dalam fiksi yang mengatasi masalah mirip dengan masalah yang dihadapi dapat menjadi upaya untuk membantu mengungkapkan secara lisan perasaan yang dimiliki.

Menurut Pardeck & Pardeck, (dalam Herlina, 2013, hlm. 84) wujud masalah yang dapat ditangani dengan teknik Bibliokonseling seperti tidak tahu cara belajar yang efektif, sulit menghilangkan rasa malu, tidak mampu bersikap asertif, tidak percaya diri, sulit menurunkan berat badan, menghilangkan kebiasaan merokok atau ketergantungan pada alkohol. Teknik Bibliokonseling dilihat sebagai bantuan yang sesuai untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Teknik Bibliokonseling merupakan media untuk membantu konseli dalam mengatasi masalah pribadi. Buku merupakan media yang digunakan untuk membantu seseorang dalam mengatasi permasalahan tidak percaya diri siswa dan mencari jalan keluar yang terbaik. Menurut pendapat Novitawati, (2011, hlm. 258) teknik Bibliokonseling pada tingkatan perilaku individu, dapat meningkatkan kepercayaan diri untuk membicarakan masalah-masalah yang sulit didiskusikan akibat perasaan takut, malu, bersalah, lewat kegiatan membaca.

Teknik Bibliokonseling dapat digunakan pada berbagai setting dengan berbagai problem spesifik. Teknik Bibliokonseling dapat dimanfaatkan untuk anak-anak, remaja, dan orang dewasa serta dapat dilakukan dalam tindakan jangka panjang maupun jangka pendek, serta untuk berbagai variasi masalah psikis (Sclabassi, dalam Maydina, 2009, hlm. 42).

Intervensi teknik Bibliokonseling digunakan untuk mengajak peserta didik dalam menemukan *insight* yang sesuai dengan keadaan yang dimilikinya. Peserta didik menjadi lebih aktif mengubah pemikiran untuk lebih positif, objektif terhadap pengalamannya, dan terbuka karena memperoleh *insight* berdasarkan bacaan yang telah dibaca.

Asti Siti Aminah, 2015

Teknik bibliokonseling untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

Penggunaan bahan bacaan termasuk fiksi dalam Bibliokonseling, mengajak peserta didik membaca mengenai karakter (tokoh) yang menghadapi permasalahan tidak percaya diri. Peserta didik mengidentifikasi diri dengan karakter di dalam fiksi, sehingga peserta didik dapat memperoleh *insight* tentang keadaan yang dimiliki berdasarkan proses membaca.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang teknik Bibliokonseling untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII SMPN 1 Majalaya Tahun Ajaran 2014-2015.

1.2 Identifikasi dan Perumusan Masalah

Berdasarkan kajian empiris mengenai kepercayaan diri, dibutuhkan layanan bimbingan pribadi yang bertujuan untuk mengentaskan masalah tidak percaya diri siswa. Kepercayaan diri merupakan hal yang esensial dimiliki oleh siswa. Kepercayaan diri dapat berpengaruh pada aspek pribadi, sosial, akademik, dan karir (Suhardita Kadek, 2011, hlm.127).

Kepercayaan diri merupakan modal utama dalam kehidupan. Seseorang yang cenderung memiliki kepercayaan diri akan mampu mengatur tujuan dan sasaran dalam hidup. Menurut Hakim (2005, hlm. 6) kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimiliki, keyakinan yang dimiliki membuat seseorang merasa mampu untuk dapat mencapai berbagai tujuan di dalam hidup.

Aspek kepercayaan diri menurut menurut Lautser (2008, hlm. 4) memiliki keyakinan akan kemampuan diri, optimis, bertanggung jawab, rasional dan realistis, dan toleransi. Seseorang yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi akan mampu memiliki sikap yang positif terhadap berbagai keadaan disekitarnya. Diperlukan cara untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa agar dapat mengaktualisasikan potensi yang dimiliki.

Siswa SMP berada pada fase remaja yang mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat pada seluruh bagian tubuhnya. Pertumbuhan yang cepat sering menimbulkan permasalahan bagi remaja. Pertumbuhan pada masa remaja dipandang sebagai suatu hal yang penting. Pada saat keadaan fisik

yang dimiliki tidak sesuai dengan harapan dapat menimbulkan rasa tidak puas dan tidak percaya diri.

Menurut Hurlock (1996, hlm. 290) perkembangan biologis pada remaja terlihat jelas dari perubahan tinggi badan, bentuk badan, berkembangnya otot-otot tubuh, dan sebagainya. Perubahan biologis menyebabkan remaja menjadi tidak suka dengan keadaan tubuhnya dan menjadikan remaja menjadi tidak percaya diri.

Teknik Bibliokonseling merupakan teknik yang menarik untuk diterapkan dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Teknik bibliokonseling dianggap relevan karena dengan menggunakan sumber buku bacaan akan memberikan stimulus untuk mengembangkan *insight* pada diri siswa. Teknik bibliokonseling positif untuk melatih kebiasaan siswa dalam membaca buku, memberikan wawasan, serta terapis secara langsung terhadap permasalahan yang dimilikinya.

Teknik Bibliokonseling adalah teknik yang menggunakan bacaan literatur. Teknik Bibliokonseling menggunakan buku sebagai medianya. Baik buku bacaan maupun buku diary yang dapat digunakan untuk apapun yang dialami seseorang. Dipercayai membaca berdampak pada perubahan sikap, perasaan dan tingkah laku menjadi lebih dewasa setelah membacanya sendiri (Sclabassi, dalam Maydina, 2009, hlm. 42).

Berdasarkan identifikasi masalah mengenai kepercayaan diri siswa dan teknik Bibliokonseling sebagai upaya untuk mengatasinya, secara umum rumusan masalah yang akan diteliti pada penelitian adalah “apakah teknik Bibliokonseling dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa?”

Rumusan masalah dirinci menjadi pertanyaan penelitian sebagai berikut.

- 1) Bagaimana rancangan intervensi teknik Bibliokonseling dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa?
- 2) Seberapa besar peningkatan skor melalui teknik Bibliokonseling dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan umum yang ingin dicapai dari penelitian adalah memperoleh gambaran secara empiris teknik Bibliokonseling untuk meningkatkan kepercayaan

diri siswa. Adapun tujuan khusus yang ingin dicapai dari penelitian sebagai berikut.

- 1) Memperoleh rancangan intervensi teknik Bibliokonseling dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.
- 2) Mengetahui besaran peningkatan skor melalui teknik Bibliokonseling dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

1.4 Manfaat Penelitian

1) Bagi Jurusan

Bagi jurusan menambah hasil penelitian tentang intervensi teknik bibliokonseling untuk peningkatan kepercayaan diri.

2) Bagi Konselor/guru BK

Bagi Konselor/ guru BK menjadi panduan layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui layanan bimbingan dan konseling.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Pada bab 1 dibahas mengenai latar belakang penelitian, identifikasi dan rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, struktur organisasi skripsi. Pada bab 2 dibahas mengenai kajian pustaka, kerangka pemikiran, dan hipotesis penelitian. Pada bab 3 dibahas mengenai metode penelitian. Pada bab 4 dibahas mengenai hasil penelitian dan pembahasan. Pada bab 5 dibahas mengenai kesimpulan dan saran.