

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Individu sebagai makhluk sosial membutuhkan kehadiran orang lain untuk saling berinteraksi dalam kehidupannya sehari-hari dalam memenuhi kebutuhan hidupnya.¹ Ketika seorang individu baru dilahirkan, ia merupakan individu yang tidak berdaya dan masih sangat bergantung pada orang dewasa, yaitu orang tua dan orang-orang di sekitarnya untuk meningkatkan berbagai kemampuan dalam tahapan perkembangannya. Tanpa adanya interaksi yang baik antara anak dan orang tuanya maka anak tersebut akan mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan hidupnya.

Setiap individu selanjutnya akan melewati tahapan-tahapan perkembangan dari masa anak-anak ke masa remaja. Fase remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak menuju masa dewasa. Pada masa ini, individu mengalami berbagai perubahan, baik fisik maupun psikis. Perubahan yang tampak jelas adalah perubahan fisik di mana tubuh berkembang pesat sehingga mencapai bentuk tubuh orang dewasa yang disertai pula dengan berkembangnya kapasitas

¹ Gerungan. *Psikologi Sosial*. (Bandung : Eresco, 2006) h. 24.

reproduktif. Selain itu, remaja juga berubah secara kognitif dan mulai mampu berpikir seperti orang dewasa. Pada periode ini pula remaja mulai melepaskan diri secara emosional dari orang tua dalam rangka menjalankan peran sosialnya yang baru sebagai orang dewasa.²

Remaja yang tinggal di lingkungan keluarga yang hangat, erat serta mampu memberikan rasa aman akan mampu untuk berpikir dan bertindak laku sesuai dengan tuntutan lingkungannya, sehingga remaja dapat memikul tugas dan tanggung-jawab yang disebut sebagai tugas-tugas perkembangan. Tugas-tugas perkembangan remaja antara lain mampu mencapai hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya, baik dengan pria maupun wanita.³ Untuk mencapai hubungan yang matang dengan teman sebaya, individu tersebut diharapkan mampu memiliki rasa percaya diri.

Percaya diri adalah yakin akan kemampuannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan masalah. Dengan percaya diri, seorang individu merasa dirinya berharga dan mempunyai kemampuan menjalani kehidupan, mempertimbangkan berbagai pilihan dan dapat membuat keputusan sendiri.⁴

² Hendriati Agustin. *Psikologi Perkembangan*. (Bandung : PT Refika Aditama, 2009) h. 28.

³ Elizabeth. B. Hurlock. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Ed. 5 (Jakarta: Erlangga, 1999) h. 209.

⁴ Anita Lee. *101 Cara Menumbuhkan Percaya Diri Anak*. (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2003) h. 4.

Pemahaman tentang hakikat kepercayaan diri akan lebih jelas jika seseorang melihat secara langsung berbagai peristiwa yang dialami oleh diri sendiri atau dari pengalaman orang lain. Berdasarkan berbagai peristiwa atau pengalaman yang telah dialami oleh seorang individu, bisa terlihat gejala-gejala tingkah laku seseorang yang menggambarkan adanya rasa percaya diri atau tidak di dalam diri individu tersebut.⁵

Percaya diri menurut penelitian Tina Afiatin dan Sri Mulyani adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan nilai positif, baik terhadap diri sendiri, maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya.⁶ Sedangkan menurut Lauster (dalam penelitian Tina Afiatin dan Sri Mulyani), percaya diri adalah perasaan yakin terhadap kemampuan, optimis, cukup berambisi, mandiri, merasa diterima dikelompoknya dan sikapnya selalu tenang.⁷ Karena hal tersebut, maka remaja diharapkan mampu untuk menjadi pribadi yang percaya diri di lingkungan rumah, lingkungan sekolah, maupun di lingkungan masyarakat lainnya.

Umumnya, seorang remaja banyak menghabiskan waktunya sehari-hari di sekolah. Sekolah sebagai institusi formal tidak hanya berperan dalam mengembangkan kemampuan akademik saja namun

⁵ Thursan Hakim. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri* (Jakarta : Puspa Swara, 2005) h. 2.

⁶ Tina Afiatin dan Sri Mulyani Martinah, *Peningkatan Rasa Percaya Diri* (Yogyakarta : UGM, Jurnal Psikologika, vol IX, 2000) h. 66.

⁷ Ibid, h. 67

juga kemampuan lainnya seperti belajar untuk bersosialisasi dengan teman sebaya, guru dan *stakeholder* di sekolah. Pentingnya seorang remaja memiliki kepercayaan diri dalam kesehariannya di sekolah sebagai seorang siswa adalah agar remaja tersebut dapat mengaktualisasikan diri. Aktualisasi diri adalah kemampuan seseorang untuk menemukan dan mengembangkan potensi yang dimiliki. Kepercayaan diri merupakan aspek yang sangat penting bagi seseorang untuk dapat mengembangkan potensinya. Salah satu contoh pentingnya kepercayaan diri seorang remaja sebagai siswa di kelas diantaranya adalah menunjukkan sikap tanpa ragu-ragu saat maju didepan kelas, menyampaikan materi pembicaraan dengan lancar, dan mampu serta berani saat menjawab pertanyaan yang diajukan oleh guru.

Selain itu, tugas perkembangan remaja lainnya adalah memiliki keinginan untuk memperoleh dukungan sosial dari teman sebaya. Di sekolah, selain berinteraksi dengan guru, remaja juga berinteraksi dengan teman-teman sebaya. Untuk memperoleh dukungan sosial tersebut, remaja harus dapat mampu untuk memiliki kepercayaan diri dalam penyesuaian sosial. Penyesuaian sosial menurut Hurlock merupakan keberhasilan seseorang untuk menyesuaikan diri terhadap orang lain pada umumnya dan terhadap kelompoknya.⁸ Hal-hal yang

⁸ Elizabeth B. Hurlock. *Child Development, Sixth Edition* (New York : Mc. Grew Hill, Inc, 1978) h. 287.

termasuk dalam penyesuaian sosial para remaja mencakup pengaruh kelompok teman sebaya, perubahan dalam perilaku sosial, dan pengelompokan sosial yang baru. Selain itu remaja juga memiliki nilai-nilai baru dalam seleksi persahabatan seperti memberikan nilai-nilai dalam dukungan kelompok persahabatan, serta adanya penolakan sosial.

Remaja sebagai makhluk sosial yang hidup berkelompok, diharapkan dapat berinteraksi dengan individu lainnya agar dapat dikatakan sebagai individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik. Remaja yang tidak memiliki rasa percaya diri tidak dapat memenuhi harapan-harapan tersebut dan akan mengakibatkan hal yang kurang baik dalam perkembangan kepribadiannya. Namun, apabila remaja dapat berkembang dengan baik, maka ia akan menjadi individu yang mudah bergaul, lebih hangat, dan terbuka menghadapi orang lain dalam situasi apapun.

Lingkungan sosial yang kondusif akan memberikan kesempatan bagi remaja untuk melibatkan diri dalam berbagai kegiatan sosial dengan lingkungan sebaya, sehingga penyesuaian diri dalam situasi sosial akan berjalan dengan baik. Dengan demikian remaja memiliki kepercayaan diri yang dapat diungkapkan melalui sikap yang tenang dan seimbang dalam situasi sosial. Akan tetapi apabila dalam lingkungan sosialnya remaja mengalami perasaan rendah diri dan

terasing maka akan berpeluang untuk mengalami gangguan dibandingkan remaja yang diterima secara sosial.

Remaja akan mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri dan juga memiliki hubungan sosial yang tidak memuaskan dikarenakan perasaan rendah diri. Disamping itu perasaan rendah diri akan merusak rasa percaya diri dan harga diri individu tersebut. Rasa kurang percaya diri bisa juga disebabkan oleh perasaan cemas dan tidak tenang serta perasaan-perasaan lain seperti malas, kurang sabar, mengalami perasaan sulit, susah beradaptasi atau rendah diri, hal-hal tersebut yang membuat seorang remaja menjadi ragu akan kemampuan dalam dirinya.⁹

Menurut penelitian yang telah dilaksanakan sebelumnya, berdasarkan fenomena yang ada di kelas X1 SMA Negeri 1 Sumber Rebang, terdapat 6 siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah dalam pelajaran bahasa Indonesia. Penelitian tersebut menggunakan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Dari Hasil penelitian tersebut dinyatakan bahwa setelah mendapat layanan bimbingan kelompok kepercayaan diri siswa meningkat. Disimpulkan bahwa kepercayaan diri terkait dalam pelajaran

⁹ Luxori. *Percaya Diri* (Jakarta : Khalifa, 2004) h. 103

Bahasa Indonesia dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok.¹⁰

Studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan Daftar Cek Masalah (DCM) pada bulan September 2014 kepada siswa kelas VII-5, VII-6, dan VII-7 di SMP Negeri 139 Jakarta, diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa pada kelas VII-5 terdapat 6 orang siswa, kelas VII-6 terdapat 10 orang siswa, dan kelas VII-7 terdapat 8 orang siswa yang mengalami permasalahan dengan kepercayaan diri. Pilihan butir pernyataan yang banyak dipilih diantaranya: tidak bisa bergaul dengan orang lain secara lancar, sering merasa sebagai seorang yang penakut dan pemalu, merasa rendah diri, mudah marah dan tersinggung. Hal ini mengakibatkan para siswa tersebut tidak bisa bergaul dengan orang lain secara baik, terutama dengan teman-teman di lingkungan kelas atau lingkungan sekolahnya. Kemudian, peneliti melakukan pemberian angket pada bulan April 2015 kepada siswa kelas VII-6 dengan populasi siswa sebanyak 36 orang. Di dalam kelas VII-6 terdapat 11 orang siswa yang mengalami permasalahan dalam kepercayaan diri. Pilihan jawaban yang dipilih oleh siswa, seperti minder dengan kemampuan diri sendiri karena teman-teman lebih baik dari dirinya, takut ketika berada di depan kelas, tidak

¹⁰ Nunur Yuliana Dewi, Skripsi: "*Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas X1 SMA NEGERIII 1 SUMBER REMBANG 2012*" (Semarang : Universitas Negeri Semarang, 2012) h. VIII.

berani mengungkapkan pendapat di kelas, dan di ejek oleh teman lainnya. Hal tersebut mengakibatkan siswa tidak berkonsentrasi belajar di lingkungan sekolah dan ingin pindah sekolah.

Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di SMP Negeri 139 Jakarta karena sekolah ini merupakan salah satu sekolah negeri unggulan. Peneliti memperoleh informasi dari guru BK dan pengamatan langsung oleh peneliti sendiri selama masa Praktek Kegiatan Mengajar di sekolah, ketika berada di dalam kelas dalam suasana proses pembelajaran terdapat beberapa siswa yang mudah untuk berinteraksi tanpa harus menggunakan perantara media, dan ada juga beberapa siswa yang perlu diberikan pancingan atau diberikan media terlebih dahulu untuk dapat berinteraksi dengan teman sebaya, guru, ataupun *stakeholder* di sekolah. Sangat disayangkan apabila siswa dari sekolah unggulan tersebut mengalami permasalahan terkait dengan kepercayaan diri yang akan menghambat potensi dan tugas perkembangan siswa yang seharusnya dapat berkembang dengan baik.

Kondisi remaja yang mengalami masalah seperti kepercayaan diri membutuhkan penanganan yang dapat membantu mereka untuk mengatasi permasalahannya. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk membantu permasalahan kepercayaan diri siswa adalah dengan cara membaca buku atau disebut juga dengan biblioterapi.

Biblioterapi berasal dari bahasa Yunani, yakni “biblio” yang berarti buku, dan “therapia” yang berarti penyembuhan. Biblioterapi adalah sebuah terapi yang menggunakan bahan bacaan untuk membantu seseorang yang mengalami permasalahan personal.¹¹ Penggunaan biblioterapi ini dianjurkan terutama bagi para individu yang sulit mengungkapkan permasalahannya secara verbal.

Individu dapat mengenali dirinya dan diharapkan mampu untuk mengungkapkan permasalahannya melalui biblioterapi. Tujuan penggunaan biblioterapi tersebut adalah supaya individu tersebut bisa memiliki kepercayaan diri yang baik. Selain itu, buku merupakan media untuk mendapatkan wawasan, pengetahuan, informasi, dan hiburan.

Baruth & Burggraf, Griffin, dan Pardeck & Pardeck mengusulkan bahwa tujuan utama biblioterapi adalah: Memberikan informasi tentang masalah, memberikan *insight* tentang masalah, menstimulasi diskusi tentang masalah, mengkomunikasikan nilai-nilai dan sikap-sikap baru, menciptakan suatu kesadaran (*awareness*) bahwa orang lain berhasil mengatasi masalah yang mirip, dan mampu memberikan solusi atas permasalahan.¹² Biblioterapi membuat seorang individu dapat mempelajari fakta-fakta baru, cara berbeda dalam memandang

¹¹ Yossy Suparyo. “Bagaimana Menerapkan Biblioterapi”. (<http://kombinasi.net/bagaimana-menerapkan-biblioterapi/>: diakses pada 8 Januari 2015).

¹² John T. Pardeck. “Family Factor Related to Adolescent Autonomy.” *Journal of Early Adolescence*. Vol 25, 2001, h. 311-319.

masalah, dan pilihan cara untuk menyelesaikan masalah. Selain biblioterapi terdapat beberapa metode dan teknik konseling lainnya yang dapat digunakan, diantaranya seperti sosiodrama, *play therapy*, *art therapy*, *cinema therapy*, dan biblioterapi.

Sebelumnya telah dilakukan penelitian dengan menggunakan Biblioterapi terhadap anak yang memiliki harga diri yang rendah akibat orang tua yang telah bercerai. Penelitian dilaksanakan pada tahun 2013 di SMPN 232 Jakarta dengan 6 siswa yang memiliki harga diri rendah. Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa penggunaan biblioterapi dengan metode bimbingan kelompok dapat meningkatkan harga diri dan berdampak positif para siswa yang menjadi responden dalam kegiatan tersebut.¹³ Dengan penggunaan biblioterapi, diharapkan siswa dapat lebih mengenali dirinya, serta mendapatkan informasi dan pengetahuan yang diperoleh dari kegiatan membaca. Akan tetapi dalam kegiatan biblioterapi kadangkala siswa merasa kebingungan karena kurang memahami isi dari literatur yang sudah dibaca. Hal tersebut diakibatkan karena tidak terfokusnya isi literatur dengan masalah yang dihadapi oleh siswa. Untuk mengatasi hal tersebut peneliti memilih bahan bacaan yang sesuai dengan permasalahan siswa dan tingkat pemahaman siswa dalam membaca literatur.

¹³ Arga Satrio Prabowo, Skripsi: "*Pengaruh Teknik Biblioterapi Terhadap Peningkatan Harga Diri Siswa Yang Orang Tuanya Bercerai*" (Jakarta : Universitas Negeri Jakarta, 2014) h. III.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan dapat dirumuskan masalah utama dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran kepercayaan diri siswa kelas VII SMP Negeri 139 Jakarta?
2. Apa saja faktor yang mempengaruhi siswa menjadi tidak percaya diri?
3. Apakah penggunaan biblioterapi dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VII SMP Negeri 139 Jakarta?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang serta identifikasi masalah, pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana penggunaan biblioterapi dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VII SMP Negeri 139 Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah, maka masalah penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah penggunaan biblioterapi dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VII SMP Negeri 139 Jakarta?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada para pembaca tentang pentingnya kepercayaan diri serta mengetahui bagaimana upaya mengembangkan kepercayaan diri agar dapat memenuhi tugas-tugas perkembangannya dengan baik.

2. Kegunaan Praktis

a. Kegunaan bagi Guru BK

Sebagai rujukan dan pemahaman mengenai cara menangani siswa yang memiliki permasalahan terkait kepercayaan diri dengan teknik biblioterapi.

b. Kegunaan bagi Guru Mata Pelajaran

Diharapkan dapat memberikan informasi tentang kondisi siswa dalam pembelajaran yang dilaksanakan, sehingga agar guru dapat mengetahui kondisi siswa sesungguhnya dan tidak memberikan label yang negatif terhadap siswa yang memiliki rasa kepercayaan diri yang rendah.

c. Kegunaan bagi Kepala Sekolah

Diharapkan dapat memberikan informasi terhadap gambaran siswa dan permasalahannya, sehingga kepala sekolah dapat bekerja sama dan mendukung penuh kegiatan bimbingan konseling yang diselenggarakan di sekolah.

d. Kegunaan bagi Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling dan Calon Konselor

Diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan mampu mengembangkan penggunaan biblioterapi untuk meningkatkan kepercayaan diri menjadi lebih baik.