

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada dasarnya setiap orang yang dilahirkan memiliki potensi untuk menjadi lebih tertarik dengan dirinya sendiri, hanya saja sebagai manusia yang menjalani hidup sering tidak terpikir bahwa mereka terlahir dengan kepribadian dan potensi yang besar serta melebihi dari apa yang mereka pikirkan. Diantara potensi yang ada dalam diri setiap orang salah satunya adalah potensi kepercayaan diri.

Sebagian orang tidak menyadari bahwa rendahnya kepercayaan diri dapat menimbulkan hambatan besar dalam kehidupan maupun dalam menjalankan kegiatan sehari-hari, seperti: depresi, bunuh diri, *anoreksia nervosa* (sebuah gangguan makan yang ditandai dengan penolakan untuk mempertahankan berat badan yang sehat dan rasa takut yang berlebihan terhadap peningkatan berat badan akibat pencitraan diri yang menyimpang), *delinkuensi* (tingkah laku yg menyalahi secara ringan norma dan hukum yang berlaku di suatu masyarakat)¹, dan masalah penyesuaian diri lainnya. Saat tingkat kepercayaan diri yang rendah berhubungan dengan proses belajar seperti prestasi rendah, atau

¹ Ebta Setiawan, KBBI Offline Versi 1.2 diunduh pada bulan agustus 2012 dari <http://pusatbahasa.diknas.go.id/kbbi/>

kehidupan keluarga yang sulit, atau dengan kejadian-kejadian yang membuat tertekan, masalah yang muncul dapat menjadi lebih meningkat.

Sikap seseorang yang menunjukkan dirinya tidak percaya diri akan terlihat ketika ia berbuat sesuatu yang penting dan penuh tantangan namun ia akan bersikap penuh keraguan, cemas, tidak yakin, cenderung menghindar, tidak berinisiatif, mudah patah semangat, tidak berani tampil di depan orang banyak, dan gejala kejiwaan lainnya yang menghambat seseorang untuk melakukan sesuatu.²

Lauster menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakan individu tidak akan merasa terlalu cemas dengan apa yang dilakukannya. Sebaliknya individu akan merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginannya namun tetap bertanggung jawab atas perbuatannya tersebut. Selain itu individu juga akan terlihat sopan dalam berinteraksi dengan orang lain dan memiliki dorongan yang tinggi untuk berprestasi serta dapat mengenali kelebihan dan kekurangan dirinya sendiri. Selanjutnya Lauster menggambarkan bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri memiliki ciri-ciri tidak

² Kadek Suhardita, *Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa*, Edisi khusus No.1, (Bandung: UPI, 2011), p.127

mementingkan diri sendiri (toleransi), tidak membutuhkan dorongan orang lain, optimis dan bahagia³.

Masih membahas mengenai kepercayaan diri, Suarni (dalam Suhardita) menyatakan bahwa, dalam kehidupannya perilaku manusia dipengaruhi oleh dua faktor besar yaitu faktor internal dan faktor eksternal⁴. Faktor internal adalah segala yang bersumber dari dalam diri siswa seperti; perhatian, kecerdasan, motivasi, sikap, berpikir, ingatan, percaya diri, minat, bakat serta kepribadian. Faktor eksternal meliputi masyarakat, keluarga dan sekolah. Jika mengacu pada faktor internal yang ada dalam diri dapat terlihat bahwa percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia selain karena merupakan salah satu faktor besar pembentuk perilaku diri namun juga karena percaya diri merupakan suatu proses pengembangan dalam diri. Senada dengan betapa pentingnya percaya diri bagi siswa, Lauster mengatakan bahwa pada dasarnya, kepercayaan diri merupakan salah satu dari sifat kepribadian manusia yang sangat menentukan.⁵

Siswa dapat memperoleh keuntungan yang didapat dari kepercayaan diri jika ia benar-benar mau dengan segala kemampuan dan kreatifitasnya untuk tampil sebagai sosok yang penuh percaya diri.

³ Peter Lauster, *Tes Kepribadian*, (Jakarta: Gaya Media Pratama, 1995) p. viii

⁴ Kadek Suhardita, *op. cit.*, p.128

⁵ Peter Lauster, *op.cit*, p.2

Selain itu, percaya diri juga mampu menjadi stimulus yang dapat mendorong orang untuk bertindak tanpa ragu.

Hal tersebut diperkuat melalui hasil penelitian yang dilakukan oleh Cameron Anderson, seorang psikolog yang memimpin sebuah riset mengenai percaya diri⁶. Penelitian dilakukan terhadap lebih dari 500 pelajar, akademisi dan pekerja, yang dipublikasikan di *Jurnal of Personality and Social Psychology*, menunjukkan bahwa mereka yang mempunyai rasa percaya diri lebih tinggi bisa mencapai status sosial yang lebih tinggi dibandingkan rekan mereka. Meskipun pendekatan mereka cenderung kurang bagus dan lebih banyak kesalahan, tetapi rekan-rekan mereka terus saja percaya bahwa mereka “hebat” atau “menyenangkan”. Kebanyakan dari partisipan dengan tulus percaya bahwa mereka lebih berbakat secara fisik, mahir secara sosial dan terampil ketimbang kenyataan yang sesungguhnya. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri cenderung untuk dikagumi, didengarkan dan mempunyai kekuasaan lebih besar untuk melakukan keputusan dalam kelompok.

Jika didasari pada penelitian tersebut, Siswa yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi dapat memiliki hubungan sosial yang baik

⁶Arba'iyah Satriani. (2012). *Modal sukses itu rasa percaya diri, bukan bakat*. Jakarta: Tempo.co. <http://www.tempo.co/read/news/2012/08/17/215424105/Modal-Sukses-Itu-Rasa-Percaya-Diri-Bukan-Bakat> diunduh pada tanggal 6 Maret 2014

dengan teman sebayanya, karena siswa cenderung akan dikagumi dan didengarkan oleh temannya.

Sebuah studi lain juga mengatakan bahwa rasa percaya diri yang tinggi dapat meningkatkan kesehatan seseorang. Berdasarkan sebuah jurnal ilmu psikologis, beberapa peneliti dari Australia menyimpulkan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri seseorang maka semakin baik pula kesehatannya⁷.

Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan, bahwa peserta dengan percaya diri yang lebih tinggi, semakin tinggi nada saraf vagus mereka. Hal tersebut membuat seseorang dapat mengatasi pikiran negatif dan menjaga kesehatannya dengan baik. “percaya diri tinggi membantu kita untuk merasa aman pada saat dihadapkan dengan pergolakan sosial.” 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 apa yang terbaik dan harus dilakukan pada dirinya.

Mengingat betapa pentingnya kepercayaan diri diperlukan oleh individu, Mastuti dan Aswi berpendapat bahwa individu yang tidak percaya diri biasanya disebabkan karena individu tersebut tidak

⁷Eya Ekasari. *Percaya diri tinggi buat orang jauh lebih sehat*. Jakarta : 2011. <http://wolipop.detik.com/read/2011/01/17/180718/1548653/857/percaya-diri-tinggi-buat-orang-jauh-lebih-sehat> diunduh pada tanggal 6 Maret 2014

mendidik dirinya sendiri dan hanya menunggu orang melakukan sesuatu kepada dirinya.⁸ Berbeda dengan hal tersebut, Hambly mengatakan bahwa Kepercayaan diri yang dimiliki tiap individu berbeda, pada saat tertentu individu dapat merasa yakin atau mungkin individu tersebut mengalami situasi dimana individu tidak merasa demikian⁹.

Permasalahan kepercayaan diri pada umumnya dapat terjadi pada siapapun dan tidak memandang usia, namun tidak sedikit pula masalah ini berada pada usia remaja. Masa remaja menurut Kartono merupakan masa gejolak dimana seseorang menghadapi banyak persoalan dan tantangan, konflik serta kebingungan dalam proses menemukan diri dan menemukan tempatnya di masyarakat¹⁰. Apollo memperkuat hal tersebut dengan pernyataannya yang mengatakan bahwa dalam hal pencarian jati diri selain di masyarakat, sekolah juga memberikan andil yang cukup besar dalam membentuk kepribadian dan pola pikir remaja, karena banyaknya waktu yang dilalui oleh remaja salah satunya adalah di lingkungan sekolah.¹¹

Membahas mengenai kurangnya percaya diri yang tumbuh di remaja, Koentjadingrat berpendapat bahwa salah satu kelemahan

⁸ Mastuti dan Aswi. *50 Kiat Percaya Diri*. (Jakarta: PT Buku Kita, 2008.)

⁹ Hambly K. *Bagaimana Meningkatkan Rasa Percaya Diri*. (Jakarta: Arcan, 1997.)

¹⁰ K Kartono. *Psikologi Anak*. Bandung: Mandar Maju : 1990.

¹¹ Apollo. *Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Prestasi Belajar Siswa*. Jurnal Ilmu Pendidikan Vol.3, 2005.

generasi muda adalah kurangnya percaya diri.¹² Pernyataan ini didukung oleh penelitian Afiatin (dalam Rizkiyah)¹³, bahwa permasalahan yang banyak dirasakan dan dialami oleh remaja pada dasarnya disebabkan oleh kurangnya rasa percaya diri.

Siswa SMA yang berada dalam tahap perkembangan sebagai seorang remaja tentunya sangat membutuhkan kepercayaan diri dalam dirinya untuk beraktualisasi dalam lingkungannya dengan baik. Khususnya siswa kelas XI yang berada pada tahap remaja madya. Hal tersebut mengingatkan bahwa remaja sebagai manusia yang dinamis akan selalu membentuk diri dan melaksanakannya, serta selalu membenahi keadaan dirinya sekarang untuk menuju masa depan. Oleh karena itu dibutuhkan kontak dengan orang lain, untuk menjadikan dirinya lebih berkembang. Jika mengacu pada kebutuhan akan orang lain, manusia menggunakan fungsi dalam dirinya sebagai makhluk sosial yang dalam perkembangannya membutuhkan orang lain seperti halnya memecahkan masalah yang sedang dihadapi.

Kenyataan menunjukkan bahwa pada SMA Negeri 30 Jakarta masih ditemui adanya siswa yang rendah dalam kepercayaan diri. Data dan informasi didapat dari hasil wawancara dengan konselor di SMA

¹² Koentjaraningrat. *Motivasi Daya Penggerak Tingkah Laku*. (Yogyakarta: Kanisius, 1984).

¹³ Rizkiyah. *Hubungan antara Penerimaan Kelompok Teman Sebaya dengan Kepercayaan Diri Remaja Awal Siswa Kelas XI IPS SMAN 5 Bekasi*. skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam As-Syafi'iyah, 2005.

tersebut yang dilakukan di bulan Agustus 2014 serta pengolahan hasil DCM dari kelas yang direkomendasikan oleh konselor tersebut. DCM diberikan kepada seluruh siswa di kelas XI MIA 3 yang berjumlah 36 orang. Berdasarkan dari pengolahan data yang telah dilakukan, maka sebanyak 30,56% atau 11 siswa memilih poin merasa kurang percaya diri sehingga tidak berani tampil di depan umum. Sisanya sebanyak 69,44% atau 25 siswa tidak memilih poin merasa kurang percaya diri.

Selain itu berdasarkan hasil observasi di kelas XI MIA 3, yang direkomendasikan memang terlihat beberapa siswa yang belum berani untuk menyampaikan pendapatnya dan belum berani menjawab pertanyaan meskipun sebenarnya mereka tahu jawabannya. Hal tersebut terlihat dari kepasifan siswa dalam mengikuti pelajaran di kelas. Begitu pula saat presentasi di depan kelas, masih ada yang terlihat mempresentasikan materi dengan suara kecil, ragu-ragu dalam berkata dan menjawab. Data diambil pada bulan Agustus 2014. Hal tersebut membutuhkan perhatian yang lebih dari pihak sekolah dalam membantu siswa agar dapat meningkatkan kepercayaan dirinya.

Bagi individu yang mengalami kurangnya kepercayaan diri baik lahir maupun batin memerlukan adanya bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, agar dapat memulihkan rasa percaya diri atau setidaknya dapat terpecahkan masalah yang dihadapinya. Sejalan dengan peran konselor yang memberikan layanan bimbingan dan konseling terhadap siswa

yang memiliki permasalahan dalam hal pencapaian tugas-tugas perkembangannya.

Salah satu upaya yang dianggap dapat menumbuhkan atau meningkatkan rasa percaya diri siswa adalah melalui layanan konseling dengan menggunakan teknik *cinematherapy*. Teknik *cinematherapy* dapat digunakan dalam situasi kelompok. Dimana siswa dapat saling berinteraksi antar anggota kelompok dengan berbagi perasaan, pengalaman, pengetahuan, gagasan atau ide yang berkaitan dengan film yang ditayangkan. Dengan adanya kegiatan konseling menggunakan teknik *cinematherapy* diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada siswa mengenai pentingnya dan upaya-upaya dalam meningkatkan kepercayaan diri. *Cinematherapy* merupakan salah satu teknik konseling dengan cara memberikan atau memperlihatkan film-film yang dapat menginspirasi siswa yang pada akhirnya dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Sharp C mendefinisikan *Cinematherapy* sebagai :

*“Cinematherapy is a therapeutic technique that involves careful selection and assignment of movies for clients to watch, with follow-up processing of their experiences during therapy sessions”*¹⁴

¹⁴ Sharp C., Smith J.V., & A Cole. *Cinematherapy: Metaphorically promoting therapeutic change*. (USA: Counselling Psychology quarterly Vol. 15, No. 3, pp. 269-276, 2002). p. 270

Cinematherapy adalah sebuah teknik terapi yang melibatkan sebuah seleksi secara seksama dan penugasan untuk menonton film bagi klien, dengan proses tindak lanjut dari pengalaman mereka selama sesi terapi yang berlangsung.

Hal tersebut didukung oleh pendapat Morty Lefkoe yang menyatakan

*“Experiencing a movie character throughout an entire cycle of transition is usually helpful. For many clients it is easier to understand how to resolve a movie character’s dilemma first before they apply it to their own situation.”*¹⁵

Morty Lefkoe menyebutkan bahwa film atau *movie* bisa meningkatkan kepercayaan diri atau motivasi karena dalam menghayati drama, penonton seperti mempercayai sepenuhnya pada film. Mereka lebih mudah untuk memahami bagaimana cara mengatasi dilema yang ditampilkan di film dibandingkan saat mereka mengalaminya. Hal ini bisa mereka gunakan sebelum mereka terapkan dalam pengalamannya sendiri.

Psikologi di *Community College of Southern Nevada* juga menambahkan bahwa masalah yang bisa diterapi dengan menggunakan teknik ini adalah motivasi, depresi, dan **percaya diri**.

Adanya permasalahan kepercayaan diri yang terjadi pada sejumlah siswa di SMA Negeri 30 Jakarta, maka penulis tertarik untuk

¹⁵ Morty Lefkoe. *Re-create Your Life: Transforming Yourself and Your World with the Decision Maker Process*. (Kansas City, MO: Andrews and McMeel, a Universal Press Syndicate Company, 1997).

mengangkat sebuah penelitian yang berjudul PENGARUH PENGGUNAAN *CINEMATHERAPY* TERHADAP PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS XI SMA NEGERI 30 JAKARTA, yaitu dengan menggunakan teknik *Cinematherapy* dalam layanan konseling guna meningkatkan rasa percaya diri siswa.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Hal apa sajakah yang mempengaruhi kurangnya rasa percaya diri siswa kelas XI di SMA Negeri 30 Jakarta Pusat?
2. Bagaimana ciri-ciri siswa kelas XI di SMA Negeri 30 Jakarta Pusat yang percaya dirinya tinggi atau rendah?
3. Bagaimana cara meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas XI di SMA Negeri 30 Jakarta Pusat?
4. Apakah *Cinematherapy* dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa kelas XI di SMA Negeri 30 Jakarta Pusat?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan beberapa masalah yang teridentifikasi, peneliti akan membatasi penelitian ini pada *“Pengaruh penggunaan Cinematherapy terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa kelas XI di SMA Negeri 30 Jakarta Pusat”*

Penelitian ini akan ditujukan kepada siswa kelas XI SMA Negeri 30 Jakarta yang memiliki kepercayaan diri yang rendah. Siswa tersebut akan diberikan layanan berupa *cinematherapy* yang dikembangkan oleh Garry Solomon. Sementara proses pelaksanaannya akan menggunakan tahapan terapi yang dikembangkan oleh Michael Lee Powell yang merupakan hasil adaptasi dari Dermer, S. B., & Hutchings, J. B.¹⁶

Proses *Cinematherapy* akan mencakup kegiatan menonton film, mendiskusikan isi film dengan siswa lain, lalu menuliskan jawaban atas pertanyaan yang diberikan kepada siswa terkait dengan film yang ditonton. Dengan *cinematherapy*, diharapkan kepercayaan diri siswa dapat menunjukkan sebuah peningkatan.

¹⁶ Michael Lee Powell, *Cinematherapy as a clinical intervention: theoretical rationale and empirical credibility*, (Arkansas: ProQuest LLC, 2009). p.89-90

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian sebelumnya, rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Apakah penggunaan *Cinematherapy* berpengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa kelas XI di SMA Negeri 30 Jakarta Pusat?”

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Penelitian memberikan wawasan baru mengenai praktik penggunaan film yang pada umumnya hanya kita tahu sebagai salah satu bentuk hiburan namun ternyata dapat digunakan juga dalam situasi terapeutik untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah.
2. Bagi konselor di sekolah, penelitian dapat memberikan gambaran alternatif layanan konseling yang dipraktikan di sekolah untuk menangani siswa dengan kepercayaan diri yang rendah. Praktik *cinematherapy* akan membantu konselor untuk menciptakan layanan konseling yang lebih menarik dan menyenangkan. Begitupun bagi Kepala Sekolah, penelitian akan memberikan informasi mengenai permasalahan kepercayaan diri siswa-siswinya. Dengan adanya pengetahuan yang didapatkan dari penelitian, Kepala Sekolah dapat lebih bekerjasama dengan konselor untuk mendukung

pengembangan program-program bimbingan dan konseling di sekolah.

3. Bagi civitas akademika Bimbingan dan Konseling UNJ, penelitian diharapkan dapat menjadi sebuah cara untuk mengembangkan kreativitas dan kedinamisan saat memberikan layanan konseling. Selain itu, penelitian bisa menjadi referensi bagi seluruh mahasiswa BK untuk mencari dan mengembangkan lagi berbagai macam teori serta teknik konseling, sehingga akan memperkaya dan memajukan program layanan bimbingan dan konseling di sekolah.