

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia sebagai makhluk hidup melakukan berbagai aktivitas dalam kesehariannya. Salah satu aspek yang mendukung kelancaran dalam melakukan suatu aktivitas adalah kepercayaan diri. Manusia dapat menjalani aktivitasnya dengan lebih yakin dan dilakukan secara optimal ketika memiliki kepercayaan diri. Aktivitas yang dijalani dengan percaya diri akan memberikan hasil yang maksimal.

Percaya diri memiliki posisi yang paling penting dalam kaitannya dengan pencapaian keberhasilan hidup dan tujuan hidup individu. Individu terkadang bisa melewatkan beberapa situasi yang berharga karena tidak adanya rasa percaya diri dalam menjalaninya. Kepercayaan diri merupakan faktor pendorong bagi individu dalam mengambil suatu tindakan. Tanpa adanya rasa percaya diri pada individu merupakan suatu faktor penghambat yang terbesar dalam bertindak. Pada diri setiap individu ada potensi, kepercayaan diri sangat berpengaruh untuk mengembangkan potensi tersebut agar lebih optimal.

Percaya diri memiliki arti sebagai perasaan positif tentang apa yang bisa dilakukan, di sisi lain individu mencemaskan yang tidak bisa dilakukan tetapi dalam diri individu ada kemauan untuk mempelajari suatu hal. Aspek kepercayaan diri sebagai aspek yang memperlancar atau sebagai pelumas hubungan individu dengan kemampuannya, yaitu potensi, bakat, keahlian serta kemampuan individu dalam memanfaatkannya.¹

Dari pengertian tersebut, dapat dikatakan bahwa rasa kepercayaan diri yang dimiliki individu dapat membantunya dalam meningkatkan perkembangan kemampuannya. Dalam prosesnya, diri sendiri dan lingkungannya akan menjadi pendukung dalam mencapai sesuatu yang diharapkan. Percaya diri sebagai bentuk keyakinan individu, sehingga membuat individu merasa yakin bahwa ia bisa

¹Martin Perry, *Confidence Boosters (Pendongkrak Kepercayaan Diri)*, (Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama, 2006), h. 9.

mencapai tujuan hidup yang telah ditetapkan. Individu dapat memahami kekurangan serta kelebihan dirinya dan juga akan memiliki rasa optimis dalam melakukan sesuatu.

Oleh karena itu, individu harus memiliki kepercayaan diri agar bisa melakukan segala hal dengan keyakinan dan secara optimal. Konsep diri yang positif dimiliki oleh individu dengan kepercayaan diri tinggi. Dengan kata lain, individu akan merasa yakin dengan sepenuh hati terhadap kemampuan yang dimilikinya. Selain itu juga, individu akan memiliki harapan yang realistis meskipun ke depannya hal ini tidak bisa terpenuhi, tetapi individu akan tetap berpikir positif dan menerima kenyataannya.

Kepercayaan diri pada individu dipengaruhi faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu seperti rasa takut, rasa malu, rasa cemas, tidak bisa menerima kondisi yang ada atau kenyataan, dan individu yang tidak mampu untuk mengoptimalkan kemampuan yang dimiliki. Faktor yang berasal dari luar yaitu faktor lingkungan seperti teman sebaya, sekolah, masyarakat dan keluarga. Faktor inilah yang menjadi sumber tinggi rendahnya kepercayaan diri yang dapat dimiliki individu.²

Faktor-faktor tersebut sebagai faktor pendukung bagi perkembangan remaja. Remaja dengan rasa percaya diri cenderung yakin dan memiliki sikap berani dalam menjalani aktivitas sehari-harinya. Remaja mampu menghadapi permasalahan yang dialaminya tanpa bergantung pada orang lain, karena remaja merasa yakin dan mampu untuk mengatasi segala sesuatunya.

Pada dasarnya perkembangan remaja adalah perkembangan dalam kaitannya dengan interaksi dalam suatu lingkungan. Pada tahun pertama, perkembangan remaja akan berlangsung dengan lebih cepat disertai pengaruh kematangan terhadap hasil latihan. Pola perilaku remaja akan berkembang secara berurutan.³

²Indra Bangkit Komara, "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Prestasi Belajar dan Perencanaan Karir Siswa," dalam *Jurnal Psikopedagogia*, Vol. 5, No. 1 (2016), h. 37.

³Maryam B Gaiandu, *Perkembangan Remaja dan Problematikanya*, (Yogyakarta: PT Kanisius, 2015), h. 2.

Masa peralihan merupakan istilah lain dari masa remaja yaitu masa anak-anak menuju dewasa. Pada umumnya individu dikatakan remaja saat Ia memasuki usia belasan tahun, sekitar usia 12 atau 13 tahun. Akhir dari masa remaja ini ketika individu memasuki usia akhir belasan tahun atau saat usia dua puluhan tahun dimulai.⁴

Menurut Piaget, remaja aktif membentuk dunia kognitif mereka. Informasi yang masuk ke dalam skema kognitif remaja tidak diterima begitu saja, tetapi akan dipertimbangkan terlebih dahulu. Remaja memilih antara ide-ide dan hal yang lebih penting dibandingkan ide lainnya. Selain itu, remaja mampu mengolah serta mengatur cara berpikir. Dari sinilah, remaja akan mampu menemukan ide baru.⁵

Berdasarkan pengertian di atas, dapat diketahui bahwa remaja merupakan individu yang memasuki usia antara 12 atau 13 tahun yang aktif membangun pemikirannya. Remaja tidak langsung menerima informasi yang ada, tetapi Ia mempertimbangkannya dengan memilih dan menyaring informasi yang diterima. Remaja juga dapat mengatur cara berpikir mereka untuk menemukan ide-ide atau pemikiran yang baru.

Masa remaja juga disebut dengan masa kritis karena remaja banyak menghadapi permasalahan yang sering kali menimbulkan pertanyaan, apakah remaja tersebut mampu atau tidak untuk menghadapi dan memecahkan permasalahan tersebut.⁶ Dalam hal inilah kepercayaan diri sangat diperlukan untuk menghadapi dan memecahkan permasalahan yang dihadapi. Kepercayaan diri pada remaja berperan sebagai penguat dan pendorong untuk mengambil suatu tindakan yang digunakan dalam menghadapi suatu permasalahan.

Percaya diri membawa pengaruh yang besar bagi kehidupan manusia terutama remaja. Begitu besar dampak yang ditimbulkannya pada remaja. Tanpa adanya kepercayaan diri maka sikap takut dan pesimis serta perasaan rendah diri akan timbul pada diri remaja dan dapat dengan mudah menguasai remaja. Hal

⁴Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2011), h. 220.

⁵Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, ..., h. 231.

⁶Siti Makhmudah, *Medsos dan Dampaknya Pada Perilaku Keagamaan Remaja*, (Bogor: Guepedia, 2019), h. 69.

tersebut bisa terjadi karena remaja mengalami perkembangan yang merupakan proses kematangan sosial, fisik, emosional dan mental. Sehingga sangat mungkin kepercayaan diri mempengaruhi remaja dalam mengambil suatu tindakan.⁷

Remaja dengan kepercayaan diri yang tinggi tidak akan merasakan perasaan cemas atau takut ketika menghadapi suatu kondisi atau permasalahan. Remaja akan memiliki keyakinan bahwa ia mampu menghadapinya dengan kemampuan yang ia miliki. Sebaliknya, kepercayaan diri yang rendah akan membuat remaja merasakan perasaan takut dan cemas ketika dihadapkan pada suatu kondisi dan permasalahan. Remaja cenderung tidak yakin terhadap kemampuan yang ada pada diri remaja tersebut.

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan dengan tujuh orang remaja yaitu AB, DL, MFR, MS, RDN, YTC, dan ZF dapat disimpulkan bahwa masih terdapat remaja yang memiliki masalah terkait dengan kepercayaan diri, seperti kecenderungan remaja yang menutup diri dari kegiatan yang diadakan di lingkungan masyarakat. Remaja merasa malu untuk mengikuti berbagai macam kegiatan yang diselenggarakan. Sebagian remaja juga merasa takut ketika diminta untuk menyampaikan pendapat di depan banyak orang. Mereka merasa pesimis, tidak mampu untuk mengerjakan sesuatu.

Berdasarkan fenomena di atas, maka peneliti merasa layanan bimbingan kelompok dapat menjadi alternatif dalam membantu menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan kepercayaan diri. Pemberian layanan bimbingan kelompok telah dilakukan sebelumnya. Layanan ini diberikan oleh seorang konselor atau guru bimbingan konseling yang berasal dari salah satu sekolah menengah pertama di Mancak. Akan tetapi upaya tersebut tidak memberikan perubahan, remaja masih memiliki permasalahan terkait dengan kepercayaan diri. Hal ini dapat dilihat dari sikap remaja yang masih menutup diri, merasa malu dan takut dimintai pendapat ketika berada di lingkungan masyarakat.

⁷Erika Yulianti Safitri, Ratna Widiastuti, Redi Eka Andriyanto, "Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Pembelajaran Dengan Menggunakan Teknik *Assertive Training* Pada Siswa," dalam *Jurnal ALIBKIN (Jurnal Bimbingan dan Konseling)*, Vol. 6, No. 4, (Desember 2018), h. 2.

Penggunaan teknik *assertive training* ini untuk melatih, mendorong dan membiasakan individu untuk secara terus-menerus menyesuaikan dirinya dengan perilaku yang diinginkan. Sehingga remaja dapat belajar bereaksi terhadap dirinya dan lingkungannya dengan cara-cara yang matang, efisien, sehat serta dapat mengatasi konflik mental, frustrasi, kesulitan pribadi dan sosial yang mengganggu terhadap kepercayaan dirinya. Oleh karena itu, penulis melakukan penelitian skripsi ini dengan judul “**Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Assertive Training* dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja**”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah

1. Bagaimana penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* dapat meningkatkan kepercayaan diri remaja?
2. Apakah layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* dapat meningkatkan kepercayaan diri remaja?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini:

1. Untuk mengetahui bagaimana penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* dapat meningkatkan kepercayaan diri remaja.
2. Untuk mengetahui apakah layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* dapat meningkatkan kepercayaan diri remaja

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoretis

Manfaat teoretis penelitian adalah untuk menambah pengetahuan mengenai layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *assertive training* dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja.

2. Manfaat praktis

a. Bagi penulis

Penelitian dapat menambah pengetahuan penulis serta membantu penulis dalam memperdalam teknik yang digunakan dalam memberikan layanan konseling. Penelitian digunakan sebagai acuan bagi penulis untuk dapat meningkatkan keterampilan dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling agar lebih efektif.

b. Bagi konseli

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada individu dalam meningkatkan kepercayaan diri, agar memiliki rasa percaya diri dan dapat hidup dengan baik.

E. Definisi Operasional

Dalam penelitian ini, variabel-variabel penelitian dapat didefinisikan sebagai berikut.

1. Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok adalah salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada sekelompok individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok dan membahas topik tertentu. Layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk menunjang pemahaman serta pengembangan kemampuan sosial individu, serta agar individu dapat mengambil keputusan atau tindakan tertentu.

2. Teknik *Assertive Training*

Teknik *assertive training* adalah teknik yang digunakan untuk melatih, mendorong dan membiasakan individu untuk secara terus-menerus menyesuaikan dirinya dengan perilaku tertentu yang diinginkan. Teknik *assertive training* menunjukkan cara berkomunikasi yang diinginkan, mengubah pola pemikiran yang negatif, menghargai pendapat diri sendiri, menyampaikan penolakan dan kritik serta membangun harga diri dan kepercayaan diri.

Tahap-tahap yang dilakukan dalam teknik *assertive training* yaitu rasional strategi, identifikasi keadaan yang menimbulkan persoalan, membedakan perilaku asertif dan tidak asertif serta mengeksplorasi target, bermain peran, pemberian

umpan balik serta pemberian model perilaku yang lebih baik, melaksanakan latihan dan praktik, mengulang latihan, tugas rumah dan tindak lanjut serta terminasi.

3. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya, merasa yakin bahwa ada rasa percaya diri dalam dirinya, memiliki kekuatan dalam diri yang mendorong untuk lebih maju dan berkembang, mampu mengemukakan pendapat di depan banyak orang, ikut serta dalam kegiatan yang diadakan dalam masyarakat dan dapat memperbaiki diri dengan lebih baik agar dapat berinteraksi dengan lingkungan sekitar sebagai individu dengan rasa kepercayaan diri. Indikator kepercayaan diri yang dimaksud adalah mempercayai kemampuan diri, mandiri dalam mengambil keputusan, memiliki rasa positif atas diri sendiri, berani mencoba dan internalisasi tindakan.

