**BAB II**

**KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, HIPOTESIS**

* 1. **Kajian Pustaka**
     1. **Konsep Dasar Pendekatan Gestalt**

Psikologi Gestalt, yang didirikan oleh Max Wertheimer, merupakan kelanjutan dari pemberontakan terhadap molekularisme program Wundt terhadap psikologi, yang menuai simpati banyak orang pada waktu itu. Kata Gestalt bermakna keseluruhan yang bersatu atau penuh makna, yang malah fokus pada kajian psikologis. Pendekatan ini sendiri yang didasari oleh empat aliran yaitu psikoanalisis, fenomenologis, dan eksistensialisme serta psikologi Gestalt. Sejarah lahirnya terapi Gestalt tidak dapat dilepaskan dari sosok Friedrick. S.. Fritz. Perls (1893-1970). Beliaulah sosok yang menjadi tokoh utama dari terapi Gestalt.

Dalam waskita (2010) dikemukakan bahwa, terapi Gestalt adalah bentuk terapi eksistensial yang berpijak pada premis bahwa individu-individu menemukan jalan hidupnya sendiri dan menerima tanggung jawab pribadi jika mereka berharap mencapai kematangan. Terapi gestalt berfokus pada apa dan bagaimana-nya tingkah laku dan pengalaman disini dan sekarang dengan memadukan (mengintegrasikan) bagian-bagian kepribadian yang terpecah dan tak diketahui.

Yontef juga mengemukakan bahwa:

Teori Gestalt merupakan sebuah pendekatan fenomenologis-eksistensial berdasarkan premis bahwa setiap individu harus memahami konteks hubungannya dengan lingkungannya. Tujuan awalnya adalah bagi klien untuk memperoleh kesadaran, akan pengalaman dan bagaimana mereka mengalaminya. Dengan kesadaran ini, perubahan secara otomatis terjadi. Pendekatannya bersifat fenomenologis karena terfokus pada persepsi klien akan realitas dan bersifat eksistensial karena berdasarkan dugaan bahwa manusia selalu dalam proses menjadi dan mencari diri sendiri. Sebagai pendekatan eksistensial, terapi Gestalt memberikan perhatian khusus pada eksistensi sebagai individu yang mengalaminya dan menegaskan kapasitas pertumbuhan dan penyembuhan melalui hubungan interpersonal dan wawasan (Tim Psikoterapis, 2011:2)

* + 1. **Pandangan Tentang Manusia**

Setiap pendekatan konseling memiliki pandangan terhadap manusia selaku objek pengkajiannya. Begitu pula dengan pendekatan konseling Gestalt. Sebelum mengkaji lebih jauh mengenai teknik permainan dialog dalam pendekatan konseling Gestalt dan kaitannya dalam mengatasi rasa kepercayaan diri, maka penulis merasa perlu untuk mengurai secara sistematis mengenai konsep-konsep pendekatan ini.

Dalam Tim Psikoterapis (2011:1), dikemukakan bahwa:

Fritz Perls menggunakan terapi Gestalt secara paternalistik. Klien harus tumbuh dan berdiri diatas kedua kakinya, dan mempersoalkan masalah hidupnya sendiri (Perls, 1969a). Gaya melakukan terapinya meliputi dua agenda personal : memindahkan klien dari dukungan/pengaruh lingkungan pada dukungan/ pengaruh dirinya sendiri dan memadukan kembali bagian-bagian kepribadian yang diingkari. Jelasnya, cara kerja Perls, terapi Gestalt secara kontemporer menekankan dialog antara klien dan ahli terapi. Pandangan Gestalt pada perangai manusia berdasarkan pilosofi eksistensial, fenomenologi, dan teori lapangan. Tujuan terapi bukan pada analisis tetapi pada kesadaran dan hubungan dengan lingkungan. Dimana lingkungan terdiri dari dunia eksternal dan internal. Asumsi dasar terapi Gestalt yakni bahwa individu memiliki kapasitas untuk “mengatur diri” dalam lingkungannya ketika menyadari apa yang terjadi dalam lingkungannya.

Terapi Gestlat juga mengungkapkan pandangannya tentang manusia dalam Corey. G (2009: 118) bahwa:

Pandangan Gestalt tentang manusia berakar pada filsafat eksistensialisme dan fenomenologi. Pandangan ini menekankan konsep-konsep seperti perluasan kesadaran, penerimaan tanggung jawab pribadi, dan mengalami cara-cara yang menghambat kesadaran.

Sedangkan menurut Susanto (2011), hakikat manusia menurut pendekatan konseling ini adalah:

1. Tidak dapat dipahami, kecuali dalam keseluruhan konteksnya,
2. Merupakan bagian dari lingkungannya dan hanya dapat dipahami dalam kaitannya dengan lingkungannya itu,
3. Aktor bukan reaktor,
4. Berpotensi untuk menyadari sepenuhnya sensasi, emosi, persepsi, dan pemikirannya.
5. Dapat memilih secara sadar dan bertanggung jawab,
6. Mampu mengatur dan mengarahkan hidupnya secara efektif.

Sedangkan dalam Surya (2003), Yontef juga menyatakan bahwa, Teori Gestalt merupakan sebuah pendekatan fenomenologis-eksistensial berdasarkan premis bahwa Setiap individu harus memahami konteks hubungannya dengan lingkungannya. Tujuan awalnya adalah bagi klien untuk memperoleh kesadaran, akan pengalaman dan bagaimana mereka mengalaminya. Dengan kesadaran ini, perubahan secara otomatis terjadi. Pendekatannya bersifat fenomenologis karena terfokus pada persepsi klien akan realitas dan bersifat eksistensial karena berdasarkan dugaan bahwa manusia selalu dalam proses menjadi dan mencari diri sendiri. Sebagai pendekatan eksistensial, terapi Gestalt memberikan perhatian khusus pada eksistensi sebagai individu yang mengalaminya dan menegaskan kapasitas pertumbuhan dan penyembuhan melalui hubungan interpersonal dan wawasan.

Selain itu perls dalam Corey (2009:117) mengemukakan pula bahwa:

Terapi Gestalt adalah bentuk terapi eksistensial yang berpijak pada premis bahwa individu-individu harus menemukan sendiri dan menerima tanggung jawab pribadi jika mereka berharap mencapai kematangan.

* + 1. **Asumsi Tingkah Laku Bermasalah**

Sebagai sebuah pendekatan dalam memahami manusia, Gestalt memiliki asumsi mengenai tingkah laku manusia yang dianggap bermasalah. Menurut Corey. G (2009:121) bahwa:

Individu bermasalah dikarenakan terjadinya pertentangan antara kekuatan *“top dog”* dan keberadaan *“under dog”*. *Top dog* adalah kekuatan yang mengharuskan, menuntut, mengancam. Sementara *Under dog* adalah keadaan defensif, membela diri, tidak berdaya, lemah, pasif, ingin dimaklumi. Perkembangan yang terganggu adalah tidak terjadi keseimbangan antara apa-apa yang harus (*self*-*image*) dan apa-apa yang diinginkan (*self*).

Selain itu, Susanto (2011) juga mengemukakan secara spesifik bahwa individu bermasalah disebabkan oleh:

1. Terjadi pertentangan antara keberadaan sosial dan biologis
2. Ketidakmampuan individu mengintegrasikan pikiran, perasaan, dan tingkah lakunya
3. Mengalami gap/kesenjangan sekarang dan yang akan datang
4. Melarikan diri dari kenyataan yang harus dihadapi
5. Spektrum tingkah laku bermasalah pada individu meliputi :
6. Kepribadian kaku (rigid)
7. Tidak mau bebas-bertanggung jawab, ingin tetap tergantung
8. Menolak berhubungan dengan lingkungan
9. Memeliharan unfinished bussiness
10. Menolak kebutuhan diri sendiriMelihat diri sendiri dalam kontinum “hitam-putih” .
    * 1. **Prosedur Dan Teknik Terapi Gestalt**

Dalam artikel *Gestalt Theraphy*/ Terapi Gestalt (Tim Psikoterapis 2011:7) dikemukakan bahwa:

Aturan pelaku terapi sebagai agen perubahan yang kreatif, seorang penemu, dan sebagai manusia yang peduli. Latihan merupakan teknik yang sudah tersedia yang kadang-kadang digunakan untuk membuat sesuatu terjadi dalam sesi terapi atau untuk mencapai tujuan. Percobaan muncul dari interaksi antara klien dan pelaku terapi. Percobaan merupakan hal pokok dalam terapi Gestalt.

Lebih lanjut lagi, Zinker (Tim Psikoterapis 2011:7) menyatakan bahwa:

Sesi terapi merupakan serangkaian eksperimen, sebagai rangkaian bagi klien untuk belajar dengan cara eksperimental. Percobaan Gestalt merupakan petualangan kreatif dan sebuah jalan dimana klien dapat mengekspresikan perilaku mereka.

Percobaan merupakan hal pokok dalam terapi Gestalt. Zinker dalam Corey.G (2005) melihat sesi terapi merupakan serangkaian eksperimen, sebagai rangkaian bagi klien untuk belajar dengan cara eksperimental. Percobaan Gestalt merupakan petualangan kreatif dan sebuah jalan dimana klien dapat mengekspresikan perilaku mereka.

Dalam artikelnya, Prawitasari menggambarkan pelaksanaan psikoterapi Gestalt dengan menggunakan dialog-dialog sebagai fokus terapi kepada klien sebagai berikut:

Semuanya ini dapat kita lakukan bila kita berpedoman pada apa yang terjadi di sini dan saat ini. Masa lalu merupakan prolog terhadap apa yang terjadi pada saat ini. Sejarah, apakah itu senyatanya atau dalam bayangan saja, akan berada di medan saat ini. Praktisi Gestah perlu menemukan cara agar orang akan menyuarakan kondisi-kondisi itu dan menciptakan landasannya tanpa beralih pusat perhatian dari sekarang ke masa lalu dalam pembicaraan. Bayangkan saja tentang dua orang yang harus bekerjasama sekarang padahal mereka sangat tidak suka satu sama lain sebelumnya. Sejarah tersebut mengotori landasan. Dalam pendekatan Gestalt kita akan mendukung mereka berdua itu untuk mengkaji bagaimana masa lalu dihidupkan dalam situasi saat ini dan mendukung mereka untuk melihat betapa situasi itu mempengaruhi cara mereka bekerja sekarang. Dialog di antara mereka merupakan kesempatan untuk memahami kebencian di antara mereka di masa lalu yang mempengaruhi pekerjaan mereka saat ini. Dalam pendekatan Gestalt, kita mendampingi mereka dalam dialog tersebut. Tujuannya untuk meningkatkan *awareness* di antara mereka supaya terjadi kontak yang dapat menyembuhkan luka batin yang mendasari asal muasal kebencian di antara keduanya. (Prawitasari, 2006:382)

Miriam Polster dalam Corey. G (2005) juga mengatakan bahwa sebuah percobaan merupakan cara untuk mengeluarkan bentuk-bentuk konflik internal dengan membuat usaha ini sebagai sebuah proses aktual. Hal ini dimaksudkan untuk memfasilitasi kemampuan klien untuk bekerja melalui masalah-masalah yang menempel dalam hidupnya.

1. Persiapan klien untuk Percobaan Gestalt

Hakikatnya konselor itu membangun hubungan dengan klien mereka, supaya klien bisa merasa cukup percaya untuk ikut serta dalam pembelajaran dalam percobaan Gestalt ini. Jika klien bersifat kooperatif, maka konselor harus menghindari untuk mengarahkan klien dengan cara memerintah untuk mengakhiri sebuah ujicoba.Secara tipikal klien harus ditanya apakah mereka akan mencoba sebuah eksperimen untuk melihat apa yang bisa mereka pelajari dari eksperimen tersebut.

Diantara klien mungkin ada yang melakukan perlawanan secara emosional yang disebabkan karena rasa takut, kurang percaya, terlalu konsen sehingga lepas kontrol, atau konsen yang lain. Cara dimana klien melakukan perlawanan ketika ujicoba dilakukan menggambarkan kenyataan seperti itulah kepribadian dan cara hidup mereka.

Salah satu cara konsep perlawanan dalam perspektif terapi gestalt ini adalah untuk memandangnya sebagai bentuk perlawanan dalam upaya penyadaran akan aspek-aspek diri dan aspek-aspek lingkungan.

Passon dan Zinker dalam artikel tim psikoterapis (2011:8) menggambarkan langkah-langkah pembinaan yang berguna baik pada saat persiapan maupun pada saat mengakhiri terapi. Langkah-langkahnya sebagai berikut :

1. Konselor harus cukup sensitif untuk mengetahui kapan saat untuk meninggalkan sendirian.
2. Peserta harus sensitif dalam mengenali percobaan-percobaan pada waktu yang tepat dan dengan sikap yang tepat pula.
3. Sifat eksperimen tergantung masalah individu.
4. Eksperimen memerlukan aturan keaktifan klien dalam mengeksplorasi dirinya.
5. Yang terbaik adalah konselor menghargai latarbelakang budaya klien danhubungan baiknya dengan orang.
6. Ketika menemui ker aguan pelaku terapi menemukan keraguan, alangkah baiknya untuk mengeksplorasi maknanya bagi klien
7. Pelaku terapis harus bersifat fleksibel dalam menggunakan teknik, memberikan perhatian khusus bagaimana klien membuat respon,
8. Konselor harus siap memberikan tugas supaya klien mendapat kesempatan baik untuk berhasil,
9. Pelaku terapi perlu mempelajari eksperimen yang terbaik untuk dipraktekkan dalam sesi dan mana yang terbaik untuk ditampilkan diluar.
10. Aturan Konfrontasi

Menurut Yontef (Surya, 2003) versi terbaru adalah yang disebut “Terapi Gestalt Hubungan” yang meliputi dukungan yang lebih dan meningkatkan kebaikan dalam terapi.

Sedangkan Frew (Surya, 2003) membicarakan tiga gaya terapi, yaitu mengesankan, berlomba dan menegaskan. Dia menggambarkan gaya terapi mengesankan dan berlomba berupagaya yang bersifat konfrontasi. Dalam menggunakan gaya mengesankan, pelaku terapi kurang konsen untuk memahami dan menghargai pengalaman klien. Pelaku terapi adalah seorang ahli yang bertugas untuk mengevaluasi, mendiagnosa, berhadapan, menafsirkan dan mendominasi hubungan. Konfrontasi digunakan pada saat-saat mempraktekkan terapi Gestalt, yang sebelumnya tidak mesti dipandang sebagai sesuatu yang kejam. Konfrontasi bisa dilakukan seperti didalam cara klien bekerjasama, terutama ketika klien diminta untuk menguji perilakunya sendiri, sikapnya dan pikirannya. Ramuan sesungguhnya dalam konfrontasi adalah menghargai klien. Konselor yang cukup peduli membuat tuntutan pada kliennya adalah konselor yang mengatakan bahwa akan berpengaruh jika klien dapat berhubungan secara penuh dengan dirinya sendiri dan dengan orang lain.

* + 1. **Permainan** **Dialog**
    2. Konsep terapi

Permainan dialog merupakan salah satu dari beberapa teknik lain yang dapat digunakan dalam pendekatan Gestalt. Levitsky dan Perls (Corey, 2005:132) mengemukakan bahwa:

Sejumlah intervensi yang digunakan dalam terapi Gestalt, diantaranya: Permainan Dialog Internal, salah satu tujuan terapi Gestalt adalah untuk memadukan fungsi dan penerimaan aspek-aspek kepribadian yang sudah ditunjukkan dan ditolak

Selain itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Perls (Corey, 2009: 135) Teknik dialog dapat digunakan baik dalam konseling kelompok maupun konseling individual

Konsepsi *“top dog”* dan *“under dog”* pada dasarnya merupakan pandangan yang melihat individu bermasalah dikarenakan adanya dua kecenderungan sisi yang bertentangan dalam diri individu. Namun itu bukan berarti teknik ini mencoba mendikotomikan 2 sisi kepribadian dari klien, akan tetapi bagaimana klien mampu menyadari dirinya secara menyeluruh atas permasalahan yang dihadapinya. Hal tersebut sebagaimana yang dimaksudkan oleh Corey (2009:133) bahwa, yang paling utama adalah pemisahan antara “*top dog”* dan *“under dog”*. Terapi sering difokuskan pada pertentangan antara “*top dog”* dan *“under dog”* itu.

* + 1. Metodologi terapi

Wujud dari pelaksanaan permainan ini adalah dengan mendialogkan 2 sisi yang bertentangan dalam diri individu. Adapun teknik yang digunakan adalah teknik kursi kosong. Dalam Corey (2009:134), dikemukakan bahwa teknik kursi kosong adalah suatu cara untuk mengajak klien agar mengeksternalisasi introyeksinya.

Secara praksis, pelaksanaan teknik ini dapat dijalankan dengan mengikuti uraian Corey (2009:134) sebagai berikut:

Dalam Teknik ini, dua kursi diletakkan di tengah ruangan. Terapis meminta klien untuk duduk dikursi yang satu dengan memainkan peran sebagai *top dog,* kemudian pindah ke kursi lain menjadi *under dog*. Dialog bisa dilangsungkan di antara kedua sisi klein.

Penggunaan teknik ini sendiri telah dibuktikan penggunannya dengan berbagai latar konflik yang dialami oleh individu. Lebih lanjut Corey (2009:135) mengemukakan bahwa permainan dialog ini bisa digunakan dalam berbagai konflik, diantaranya:

* + 1. Sisi orang tua lawan sisi anak
    2. Sisi yang bertanggungjawab lawan sisi yang impulsif
    3. Sisi yang puritan lawan sisi yang sexy
    4. Anak baik lawan anak nakal

Dengan asumsi demikian, maka diharapkan penggunaan teknik ini dapat menyelesaikan konflik-konflik internal mengenai masalah kepercayaan diri yang dialami oleh siswa.

* + 1. Tujuan terapi

Tujuan dasar terapi Gestalt adalah untuk memperoleh kesadaran. Kesadaran itu meliputi pengetahuan tentang lingkungan, pengetahuan tentang pribadi seseorang, menerima seseorang, dan mampu menjalin hubungan. Meningkatkan dan memperkaya kesadaran dipandang sebagai langkah kuratif. Tanpa penyadaran klien tidak akan memiliki alat untuk merubah kepribadian. Inilah dimaksudkan oleh Perls (Corey, 2009: 124)) bahwa:

Jika anda berpusat pada diri anda sendiri, maka anda tidak harus disesuaikan lagi, maka apapun yang lewat dan dan diasimilasi oleh anda, anda bisa memahaminya, dan anda berhubungan dengan apapun yang terjadi.

Terapi ini juga bertujuan agar individu tidak terlalu bergantung kepada orang lain, seperti yang dinyatakan oleh perls dalam Corey (2009:123) bahwa, sasaran dari terapi adalah pada dasarnya adalah menantang klien agar berpindah dari didukung oleh lingkungan kepada didukung oleh diri sendiri.

Dalam artikel Tim Psikoterapis (2011:5) Tujuan dasar terapi Gestalt adalah untuk memperoleh kesadaran. Kesadaran itu meliputi pengetahuan tentang lingkungan, pengetahuan tentang pribadi seseorang, menerima seseorang, dan mampu menjalin hubungan. Meningkatkan dan memperkaya kesadaran dipandang sebagai langkah kuratif. Tanpa penyadaran klien tidak akan memiliki alat untuk merubah kepribadian.

Melalui pelibatan yang kreatif dalam proses terapi Gestalt, Zinker dalam Tim Psikoterapis (2011:5) juga mengemukakan bahwa klien diharapkan akan:

* + - 1. Meningkatkan kesadaran diri
      2. Secara bertahap ,mengambil hikmah pengalaman.
      3. Mengembangkan kemampuan dan memperoleh nilai untuk memenuhi kebutuhan tanpa harus melanggar hak orang lain.
      4. Lebih sadar akan perasaannya
      5. Belajar bertanggungjawab pada apa yang mereka lakukan termasuk menerima konsekwensi perbuatannya.
      6. Beralih dari dukungan luar pada peningkatan dukungan internal diri sendiri
      7. Mampu meminta dan mendapat pertolongan dan menolong orang lain.
    1. Kelebihan dan Kekurangan

Di awal pembahasan sebelumnya telah diurai mengenai pengertian, konsep, serta pelaksanaan dari teknik permainan dialog. Pada bagian ini penulis akan memaparkan mengenai kelebihan dan kekurangan dari teknik ini. Adapun kelebihan dari teknik ini dapat dilihat dari pendapat Corey (2009:150) antara lain sebagai berikut:

1. Terapi gestalt menggairahkan hubungan dan pengungkapan perasaan-perasaan langsung, dan menghindari intelektualitas abstrak tentang masalah-masalah klien.
2. Terapi Gestalt memberikan perhatian terhadap pesan-pesan nonverbal dan pesan-pesan tubuh.
3. Terapi gestalt menolak mengakui ketidakberdayaan sebagai alasan untuk tidak berubah
4. Terapi Gestalt meletakkan penekanan pada klien untuk menemukan makna-maknanya sendiri dan membuat penafsiran-penafsiran sendiri.
5. Dalam waktu yang sangat singkat, para klien bisa mengalami perasaan-perasaannya sendiri secara intens melalui sejumlah latihan Gestalt.

Sementara kekurangan dari terapi ini lebih lanjut dikemukakan oleh Corey (2009:151) antara lain sebagai berikut:

1. Terapi Gestalt tidak berlandaskan suatu teori yang kukuh
2. Terapi gestlat cenderung antiintelektual dalam arti kurang memperhitungkan faktor-faktor kognitif
3. Secara filosofis terdapat bahaya yang nyata dalam gaya hidup “aku mengerjakan urusanku dan kamu mengerjakan urusanmu”. Sebab, terapi ini menekankan tanggung jawab atas diri kita sendiri, tetapi mengabaikan tanggung jawab kita pada orang lain.
4. Para klien sering bereaksi negatif terhadap sejumlah teknik Gestlat karena merasa dirinya dianggap tolol.
5. Terdapat bahaya yang nyata bahwa terapis yang menguasai teknik-teknik Gestalt akan menggunakannya secara mekanis sehingga terapis sebagai pribadi tetap tersembunyi.
   * 1. **Percaya Diri**

Menurut Fatimah (2006) kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Sedangkan menurut Guilford ( Hakim, 2004) bahwa kepercayaan diri adalah pengharapan umum tentang keberhasilan. Branden (dalam Iswidarmanjaya dan Agung, 2005) mengemukakan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang pada kemampuan yang ada dalam dirinya. Bandura (Iswidarmanjaya dan Agung, 2005) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai suatu perasaan yang berisi kekuatan, kemampuan dan keterampilan untuk melakukan atau menghasilkan sesuatu yang dilandasi keyakinan untuk sukses.

McClelland (Luxori, 2005) bahwa kepercayaan diri merupakan kontrol internal, perasaan akan adanya sumber kekuatan dalam diri, sadar akan kemampuan-kemampuan dan bertanggung jawab terhadap keputusan-keputusan yang telah ditetapkannya. Menurut Tosi, dkk (Lie, 2003) mengungkapkan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dalam diri seseorang bahwa individu mampu meraih kesuksesan dengan berpijak pada usahanya sendiri.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa percaya diri adalah penilaian positif terhadap diri sendiri mengenai kemampuan yang ada dalam dirinya untuk menghadapi berbagai situasi dan tantangan serta kemampuan mental untuk mengurangi pengaruh negatif dari keragu-raguan yang mendorong individu untuk meraih keberhasilan atau kesuksesan tanpa tergantung kepada pihak lain dan bertanggung jawab atas keputusan yang telah ditetapkannya.

* + 1. Karakteristik Individu yang Percaya Diri

Menurut Adiyanti (Liessari, 1996), digambarkan bahwa orang yang memiliki kepercayaan diri adalah orang yang mempunyai ciri-ciri gembira, optimis, dan bertanggung jawab, tolenransi, tidak mementingkan diri sendiri dan tidak tergantung pada dukungan orang lain. Orang yang memiliki kepercayaan diri juga senantiasa berfikir positif dalam menghadapi suatu atau berbagai masalah, dan mampu melaksanakan tugas-tugas dengan baik dan bertanggung jawab serta mempunyai rencana terhadap masa depannya. Sebaliknya orang yang kurang percaya diri adalah orang yang memiliki perasaan yang tidak aman, merasa takut, ragu-ragu dan rendah diri.

Menurut Leman (2011), rasa percaya diri adalah bagaimana kita merasakan tentang diri kita sendiri, dan perilaku kita akan merefleksikannya tanpa kita sadari. Sebagai contoh, anak yang penuh percaya diri akan memiliki sifat-sifat antara lain :

1. Bersifat lebih independen, tidak terlalu tergantung orang lain
2. Mampu memikul tanggung jawab yang diberikan.
3. Bisa menghargai diri dan usahanya sendiri
4. Tidak mudah mengalami rasa frustasi
5. Mampu menerima  tantangan atau tugas baru.
6. Memiliki emosi yang lebih hidup, tetapi tetap stabil
7. Mudah berkomunikasi dan membantu orang lain.
   * 1. Ciri-Individu yang kurang percaya ciri

Kurang percaya diri merupakan kondisi terbalik dari sikap percaya diri. Swallow (2007) dalam Supriyo (2008:32) mendefinisikan rasa kurang percaya diri sebagai suatu keadaan dalam diri seseorang dimana orang tersebut sangat peduli dengan penilaian orang lain terhadap dirinya dan merasa takut atau cemas karena penialain tersebut, sehingga cenderung untuk menarik diri.

Dengan kurangnya percaya diri, maka rasa rendah diri akan menguasai seseorang dalam kehidupannya, dan ia akan tumbuh menjadi pribadi yang pesimis. Seperti yang dikemukakan oleh Rohayati (2010 : 3), bahwa tanpa adanya rasa percaya diri yang tertanam dengan kuat di dalam jiwa anak ( siswa), pesismisme dan rasa rendah diri akan dapat menguasainya dengan mudah.

Selain itu menurut Rini (2000), ciri-ciri individu yang percaya diri yang diungkapkan, berikut ini akan dijelaskan juga ciri-ciri yang kurang percaya diri yaitu sebagai berikut:

1. Berusaha Menunjukkan sikap komformis, semata-mata mendapatkan pengakuan dan penerimaaan kelompok,
2. Menyimpan rasa takut/kekhawatiran terhadap penolakan.
3. Sulit menerima realita diri (lebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri, namun dilain pihak memasang harapan yang tidak realistis terhadap diri sendiri.
4. Pesimis, mudah menilai segala sesuatau dari sisi negatif
5. Takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak memasang target untuk berhasil.
6. Cenderung menolak pujian yang ditunjukan secara tulus (karena *andervalue* diri sendiri).
7. Selalu menempatkan/memposisikan diri sebagai yang terakhir, karena menilai dirinya tidak mampu
8. Mempunyai  *external of control*  (mudah menyerah pada nasib, sangat tergantung pada keadaan dan pengakuan/penerimaan serta bantuan orang lain).

Secara spesifik,, Swallow (2000) dalam Ria (2011) menyebut istilah kurang percaya diri dengan sifat pemalu atau minder melalui daftar hal-hal yang biasanya dirasakan oleh anak yang kurang percaya diri sebagai berikut:

* + - 1. Menghindari kontak mata
      2. Tidak mau melakukan apa-apa
      3. Terkadang memperlihatkan perilaku mengamuk (*temper tantrums*) untuk melepaskan kecemasannya
      4. Tidak banyak bicara, menjawab secukupnya saja seperti “ya”, “tidak”, “tidak tahu”, “halo”
      5. Tidak mau mengikuti kegiatan-kegiatan di kelas
      6. Tidak mau meminta pertolongan atau bertanya pada orang yang tidak dikenal
      7. Mengalami demam panggung (pipi memerah, tangan berkeringat, keringat dingin, bibir terasa kering) di saat-saat tertentu
      8. Menggunakan alasan sakit agar tidak perlu berhubungan dengan orang lain (misalnya agar tidak perlu pergi ke sekolah)
      9. Mengalami psikosomatis
      10. Merasa tidak ada yang menyukainya

Sedangkan Surya (2007:1) mengemukakan bahwa:

Gejala siswa tidak percaya diri adalah cemas, khawatir, tak yakin, tubuh gemetar ketika siswa hendak memulai melakukan sesuatu. Wajah siswa menunjukkan roman tak berdaya dan ketakutan, padahal siswa tersebut melakukan apa-apa. Jika siswa melakukan sesuatu, sering berhenti di tengah jalan karena rasa tak berdaya siswa sedemikian besar sehingga siswa mengurungkan niatnya melakukan sesuatu.

Hakim (2002:8-9) mengemukakan bahwa ciri-ciri orang yang kurang percaya diri adalah:

* + - 1. Mudah cemas dalam menghadapi persoalan dengan tingkat kesulitan tertentu
      2. Memiliki kekurangan atau kelemahan dari segi mental, fisik, sosial, dan ekonomi.
      3. Sulit menetralisasi timbulnya ketegangan di dalam suatu stuasi
      4. Gugup dan terkadang bicara gagap
      5. Kurang memiliki kelebihan pada bidang tertentu dan tidak tahu cara mengembangkan diri untuk memiliki kelebihan tertentu.
      6. Mudah putus asa
      7. Cenderung tergantung pada orang lain dalam mengatasi masalah.

Berdasarkan uraian beberapa ahli di atas mengenai karakteristik orang yang kurang percaya diri, terdapat kesamaan gejala kurang percaya diri yang akan hendak diintervensi dalam penelitian ini, yaitu takut salah, mudah cemas, minder, dan pasif di kelas

* + 1. **Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepecayaan Diri**

Individu yang memiliki percaya diri yang kurang akan cenderung menarik diri dari pergaulan sosial, selalu menyendiri tanpa merasa mempunyai seorang teman dan selalu tenggelam dalam rasa yang kurang menyenangkan. Individu yang merasa kurang percaya diri takut menyatakan pendapatnya, kurang berani tampil dan tidak berani mengkritisi orang lain. Keadaan tersebut, tidak serta merta timbul begitu saja, ada penyebab atau faktor yang menpengaruhinya.

Menurut Hurlock dalam Christiana (2010:2) anak remaja yang tadinya sangat yakin dengan dirinya sendiri, sekarang menjadi kurang percaya diri dan takut akan kegagalan karena daya tahan fisik menurun dan karena kritikan yang bertubi-tubi datang dari orang tua dan teman-temannya.

Sementara menurut Darajat, (1994) bahwa rasa rendah diri dan kurang percaya diri sendiri banyak sekali terjadi pada pemuda pemudi remaja. Hal ini disebabkan oleh banyaknya problem yang mereka hadapi yang tidak mendapat penyelesaian dan pengertian dari orang tua dan orang dewasa lainnya. Disamping itu, mungkin pula disebabkan oleh akibat pendidikan dan perlakuan yang diterimanya waktu masih kecil.

Pendapat diatas sejalan dengan pendapat Sisilia (Tiessari, 1996:24) yang mengemukakan bahwa selain sikap orang tua, harga diri juga merupakan faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri.

Percaya diri juga sangat dipengaruhi oleh keyakinan dan pikiran yang positif, sebagaimana yang dikemukakan oleh Thalib (1999: 248), “Percaya diri adalah salah satu unsur kepribadian yang menerangkan perilaku, yakni bagaimana mengarahkan perilaku dengan penuh keyakinan untuk mencapai kesuksesan”.

Dari beberapa pendapat di atas, penulis menyimpukan bahwa kurangnya percaya diri pada siswa itu dipengaruh oleh dua faktor yaitu dari dalam individu siswa (internal) dan yang diluar dari individu itu sendiri (eksternal). Faktor internal terkait dengan cara berpikir dari individu, dan faktor eksternal adalah lingkungan disekitanya. Dalam hal ini, orang tua yang merupakan pemberi pendidikan pertama dan utama sangat berpengaruh karena kebanyakan siswa yang mengidolakan orang tuanya sendiri. Tapi lain halnya lagi ketika antara orang tua dan anak kurang terjalin hubungan yang harmonis artinya kurang adanya komunikasi yang positif, antara anak dan orang tua masing-masing cuek, sehingga anak dapat mengambil pelajaran dan makna akan hubungan tersebut dengan cenderung mengikuti pola perilaku tersebut.

* + 1. **Hasil-hasil penelitian yang relevan**

Sebagai upaya untuk menguatkan secara ilmiah penelitian yang hendak dilakukan oleh penulis, maka sudah sewajarnya penulis memaparkan hasil-hasil penelitian sebelumnya yang dianggap relevan dalam kaitannya dengan penelitian ini. Adapun hasil penelitian itu antara lain sebagai berikut:

1. Syaifullah Nur (2011), dengan judul skripsi, Pengaruh Konseling Gestalt Dengan Teknik *Empty Chair* Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Semester Di SMA Negeri 1 Tamalatea Kabupaten Jeneponto. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan teknik empty chair dalam konseling Gestalt dapat digunakan untuk mengurangi tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester.
2. Sayyed Khaidir (2011), dengan judul skripsi Efektivitas Pendekatan Gestalt dengan teknik *Making The Rounds* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa berbicara di depan kelas di SMU Negeri 1 Bulukumpa Kabupaten Bulukumba. Hasil penelitian ini menunjukkan teknik-teknik dialog dalam metode making the rounds dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.
3. Hamdan (2009), dengan judul penelitian Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Motivasi Berprestasi Pada Siswa SMUN 1 Setu Bekasi. Hasil penelitiannya menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan dengan arah yang positif antara kepercayaan diri dengan motivasi berprestasi yang dimiliki oleh siswa SMUN 1 SETU Bekasi
4. Christiana dan Saputra (2011) dengan judul penelitian Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Kelas X-3 SMA Negeri 8 Surabaya Dalam Konseling Kelompok Gestalt. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok Gestalt dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X-3 di SMAN 8 Surabaya. Indakasi hal itu dapat diketahui dengan adanya peningkatan skor rasa percaya diri siswa antara sebelum dan sesudah penerapan konseling kelompok Gestalt.
5. Kadek Suhardita (2011) dengan judul Efektivitas penggunaan teknik permainan dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan percaya diri siswa. Ini merupakan penelitian quasi eksperimen pada sekolah menengah atas laboratorium Percontohan UPI Bandung Tahun Ajaran 2010/2011. Dalam hasil penelitiannya disimpulkan bahwa secara umum seluruh kelompok eksperimen yang telah diberikan teknik permainan dalam bimbingan kelompok mendapatkan intervensi yang lebih tinggi dalam peningkatan kepercayaan diri siswa dibandingkan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan.
   1. **Kerangka Pikir**

Keberhasilan belajar siswa di sekolah sangat ditunjang oleh rasa percaya diri yang dimilikinya. Sebab, seorang siswa tentunya menginginkan kondisi dimana dia mampu memperlihatkan potensi akan dirinya, namun hambatan kurangnya rasa percaya diri menyebabkan mereka tidak dapat mengoptimalkan potensi itu. Rasa percaya diri siswa memang bukan sisi intelektual dalam diri siswa, namun rasa percaya yang dimiliki akan menimbulkan efek dimana siswa dapat optimis dalam menjalani proses belajarnya di sekolah.

Rasa kurang percaya diri akan membuat siswa berperilaku negatif dalam menghadapi tugas belajarnya di sekolah. Dengan menciptakan asumsi bahwa dirinya sebagai orang yang tidak mampu, bodoh, malu, pesimis dan berbagai asumsi negatif lainnya, mereka akan kesulitan memahami dan mengerjakan tugas pelajaran dan kewajibannya sebagai peserta didik di sekolah.

Permainan dialog merupakan salah satu teknik dalam pendekatan gestalt yang bertujuan untuk mendialogkan dua sisi yang berlawanan dalam diri individu. Dua sisi yang berlawanan tersebut merupakan sisi *“top dog”* dan “*under dog*”. Dalam teknik ini, secara bergantian klien akan berdialog dengan dirinya sendiri dalam perananya di posisi sebagai “*top dog*”, dan disisi lain sebagai “*under dog*”.

Sasaran dari teknik ini adalah untuk mengarahkan klien agar mampu menemukan kembali aspek-aspek dirinya yang otonom. Menurut Perls (dalam Corey,2009) dikemukakan bahwa dialog antara dua kecenderungan yang berlawanan memiliki sasaran meningkatkan taraf integrasi polaritas-polaritas dan konflik-konflik yang ada pada diri seseorang ke taraf yang lebih tinggi.

Alur kerangka pikir dapat dilihat pada skema dibawah ini :

Empty Chair

Kepercayaan Diri Kurang

Kepercayaan Diri Meningkat:

1. Optimis
2. Rajin Belajar
3. Realistis
4. Aktif Di kelas

Kepercayaan Diri Kurang:

1. Pesimis
2. Mudah Cemas
3. Minder
4. Menarik diri dari lingkungan sosial

Permainan Dialog:

1. Sisi Bodoh Lawan Sisi Rajin
2. Sisi Pesimis Lawan Sisi Optimis

Bermain Peran

Gambar 2.1 Diagram Kerangka Pikir

* 1. **Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan uraian teoritis dan empiris yang telah dikemukakan sebelumnya, maka dirumuskan hipotesis untuk penelitian ini sebagai berikut: “Terdapat pengaruh yang positif penggunaan permainan dialog dalam pendekatan konseling Gestalt untuk mengatasi rasa kurang percaya diri di SMA Negeri I Tamalatea Kabupaten Jeneponto”.