**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang Masalah**

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Remaja adalah individu yang sedang berkembang secara fisik, psikologis, dan sosial menuju kematangan untuk mampu berintegrasi dengan masyarakat dewasa (Piaget dalam Hurlock, 1980). Masa remaja juga merupakan masa dimana individu mulai mengidentifikasikan diri untuk dapat memenuhi semua tuntutan dan tugas perkembangan yang hendak dicapainya.

Salah satu tugas perkembangan pada masa remaja adalah pencarian identitas diri. Erikson (Yusuf, 2008) memandang pengalaman hidup remaja berada dalam keadaan moratorium, yaitu suatu periode saat remaja diharapkan mampu mempersiapkan dirinya untuk masa depan, dan mampu menjawab pertanyaan mengenai identitas dirinya. Remaja mengumpulkan berbagai peran dan perilaku sejalan dengan remaja menetapkan rasa identitas, termasuk siapa dirinya, apa makna kehidupan bagi dirinya, dan kemana dirinya pergi. Kegagalan remaja dalam menyelesaikan tugas perkembangan ini akan berdampak pada perkembangan dirinya. Remaja yang gagal dalam mengembangkan rasa identitasnya, maka remaja akan kehilangan arah dan berpengaruh ke arah berkembangnya perilaku menyimpang (*delinquent*), kriminalitas, atau menutup diri (mengisolasi diri) dari masyarakat.

Sebagai ciri khas masa transisi, masa remaja sering disebut sebagai masa yang penuh tekanan. Anna Freud (Hurlock, 1990), berpendapat pada masa remaja terjadi proses perkembangan meliputi perubahan-perubahan yang berhubungan dengan perkembangan psikoseksual, dan juga terjadi perubahan dalam hubungan dengan orangtua dan cita-cita, dimana pembentukan cita-cita merupakan proses pembentukan orientasi masa depan.

Dalam masa remaja mengalami krisis identitas. Selama perkembangan mengalami kegoncangan karena perubahan dalam dirinya maupun dari luar dirinya, yaitu sikap orang tua, guru, cara mengajar, dan masih banyak lagi serta melepaskan diri dari orang tua dan bergabung dengan teman sebaya. Apa yang diperoleh dan dianut/dipatuhi menjadi goyah karena berkenalan dengan nilai-nilai baru. Dalam masa remaja akhir merupakan periode kritis dalam berbagai hal yaitu: sosial, pribadi, dan moral. Perkembangan yang telah dimiliki sejak masa remaja awal akan dimantapkan menjadi dasar memandang diri dan lingkungannya untuk masa selanjutnya. Untuk pemantapan itu sedikit banyak dipengaruhi keadaan lingkungan maupun pandangannya terhadap kehidupan masyarakat. Demikian pula dipengaruhi kuat/lemahnya pribadi, citra diri, dan rasa percaya diri (Rumini & Sundari, 2004).

Dalam masa remaja, cakrawala interaksi sosial telah meluas dan kompleks. Selain berkomunikasi dengan keluarga juga dengan sekolah dan masyarakat umum yang terdiri atas anak-anak maupun orang dewasa dan teman sebaya pada khususnya. Bersamaan dengan itu mulai memperhatikan norma-norma yang berlaku serta melakukan penyesuaian diri ke dalam sosial (Rumini & Sundari, 2004).

Untuk dapat melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan sosial yang baru. Remaja harus membuat banyak penyesuaian baru. Yang terpenting dan tersulit adalah penyesuaian diri dengan meningkatnya pengaruh kelompok sebaya, perubahan dalam perilaku sosial, pengelompokan sosial yang baru, nilai-nilai baru dalam seleksi persahabatan, dan nilai-nilai baru dalam dukungan dan penolakan sosial (Nurihsan & Agustin, 2011).

Menurut pandangan Neo Freudian (Nurihsan & Agustin, 2011), ciri dari penyesuaian diri yang baik adalah perkembangan menyeluruh dari potensi individu secara sosial dan kemampuan untuk membentuk hubungan yang hangat serta peduli terhadap orang lain. Dalam perspektif Neo Freudian, pertumbuhan berasal dalam konteks sosial. Aspek paling kritis dari pertumbuhan individu adalah bagaimana seseorang dapat mengembangkan kekuatan identitas diri sedangkan pada saat yang sama individu harus menjalin kedekatan dengan orang lain. Jika konflik ini tidak dapat diatasi atau orang tua tidak menganggap penting, maka *“sense of identity”* akan lemah. Jika konflik dapat diatasi maka individu akan menunjukkan kepedulian pada orang lain tanpa takut mengorbankan identitas dan keunikan diri. Dengan kata lain ia akan mampu untuk mencapai penyesuaian diri yang baik .

Memasuki masa remaja, penyesuaian diri sangat diperlukan terutama kemampuan melakukan interaksi sosial memiliki peranan yang penting dalam penyesuaian sosial remaja sebagaimana tugas perkembangan dari remaja yang dikemukakan oleh Havighurst (Sa’adah, 2010) adalah mencapai hubungan sosial yang lebih matang dengan teman-teman sebaya, baik dengan teman sejenis maupun dengan lawan jenis. Teman sebaya merupakan tempat bagi remaja untuk dapat melatih diri dan mengasah kemampuan sosialnya, mulai dari kemampuan menjalin persahabatan, berorganisasi, memimpin teman-teman sebayanya sampai pada cara berkomunikasi. Hubungan atau interaksi dengan teman sebaya memberikan perasaan berharga, aman dan dibutuhkan dalam pergaulan sosial remaja (Sa’adah, 2010).

Terpenuhinya kebutuhan penerimaan teman sebaya akan memberi rasa puas dan senang sehingga memberikan kehidupan sosiopsikologis yang baik bagi remaja. Penerimaan kelompok terhadap diri seorang remaja, rasa ikut serta dalam kelompok akan memperkuat citra diri dan penilaian diri yang positif bagi remaja, sebaliknya adanya penolakan *peer group* akan mengurangi penilaian positif bagi remaja (Mappiare, dalam Sa’adah, 2010).

Sosialisasi pada masa remaja adalah sangat penting karena remaja berada pada masa pencarian identitas diri berusaha mengenal siapa dirinya, lingkungannya dan masyarakat di sekitarnya. Sosialisasi ini merupakan dasar hubungan interpersonal yang positif dan sehat sehingga untuk membangun kedekatan satu sama lain diperlukan adanya komunikasi yang terbuka, penerimaan dari orang lain sebagai pemahaman dihargai, dan perasaan empati (Rogers dalam Novarina, 2011). Agar remaja mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya maka remaja membutuhkan keterampilan sosial.

Dalam melakukan interaksi sosial diperlukan adanya komunikasi interpersonal. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Rakhmat (2001) bahwa komunikasi interpersonal adalah proses komunikasi yang dilakukan oleh dua orang atau lebih, baik secara verbal maupun non verbal, sehingga terjalin sebuah interaksi. Interaksi yang intim akan meningkatkan perasaan saling percaya dan kedekatan emosional yang mendasari hubungan interpersonal (Taylor, Peplau & Sears, 2009).

Salah satu cara untuk meningkatkan kedekatan hubungan interpersonal dan komunikasi interpersonal yaitu dengan melakukan pengungkapan diri. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Altman dan Taylor (Sears, Freedman & Peplau, 1994) bahwa suatu model perkembangan hubungan dengan pengungkapan diri sebagai media utamanya. Proses untuk mencapai keakraban hubungan antar pribadi disebut model penetrasi sosial. Gainau (2005) juga mengemukakan mengungkapkan diri dapat meningkatkan kepercayaan dan keakraban terhadap orang lain. Selain itu, Johnson (Supratiknya, 1995) juga menyebutkan bahwa orang yang bisa mengungkapkan diri tertarik kepada orang lain, percaya pada diri sendiri dan percaya pada orang lain.

Hasil penelitian Johnson (Gainau, 2005) menunjukkan bahwa orang yang bisa membuka diri terbukti mampu menyesuaikan diri, lebih percaya diri sendiri, lebih mampu bersikap positif, percaya terhadap orang lain, lebih obyektif dan terbuka. Idealnya semua siswa SMA bisa mengungkapkan diri dengan baik, kenyataannya sebagian atau tidak semua siswa dapat mengungkapkan diri dengan baik. Hasil penelitian tentang pengungkapan diri siswa yang rendah terungkap melalui penelitian yang dilakukan oleh Maharani (2000). Penelitian ini menunjukkan bahwa 68,80 % siswa mempunyai pengungkapan diri rendah (kepada orang yang dikenal baik), 31,11 % siswa memiliki pengungkapan diri yang sifatnya dalam (orang dikenal dan tidak dikenal). Selanjutnya, Dian (Gainau, 2005), menunjukkan bahwa 35 % siswa menunjukkan diri secara terbuka, sedangkan 50 % siswa kurang mengungkapkan diri secara terbuka. Sedangkan penelitian Dewi (Gainau, 2005), menunjukkan bahwa hanya 24, 55 % siswa yang terampil dalam membuka diri, sedangkan sebagian besar 43,63 % siswa yang kurang terampil membuka diri.

Berdasarkan wawancara dengan siswa SMK Negeri 1 Makassar pada tanggal 20 Juni 2013, mereka mengungkapkan bahwa mereka merasa enggan menceritakan kepada orang lain masalah yang mereka alami karena merasa takut dan malu apabila masalah mereka diketahui orang lain, takut mendapatkan respon yang tidak diharapkan dari orang lain, merasa minder dan tidak percaya diri untuk memulai percakapan dengan orang lain, sehingga mereka memilih untuk diam dan hanya berbicara seperlunya saja. Selain merasa minder, mereka juga mengaku bahwa mereka tidak memiliki keterampilan mengungkapkan diri sehingga mereka merasa sulit berhubungan dengan orang lain.

Ditinjau dari sudut pandang psikologi konseling, ketidakterampilan membuka diri pada siswa akan berdampak pada kehidupan siswa sebagai orang yang sedang dalam proses pendidikan dan siswa sebagai pribadi. Sebagai orang yang sedang dalam proses pendidikan, siswa yang tidak memiliki kemampuan mengungkapkan diri akan mengalami kesulitan dalam berhubungan dengan orang lain, kurang percaya diri, timbul perasaan takut, cemas, merasa rendah diri dan tertutup (Gainau, 2005). Hasil penelitian Prayitno (Kustyarini, 2007) menunjukkan hal yang sama dengan pendapat Gainau, dalam studinya terhadap siswa-siswi SLTA di Padang, Prayitno menemukan bahwa ketidakmampuan siswa berhubungan sosial di sekolah maupun di luar sekolah menghambat kegiatan belajar dan mengganggu hubungan interaksi dengan orang lain. Siswa yang termasuk kategori ini tidak disukai teman-temannya, sering diperolok, dikucilkan, diremehkan, sombong, kurang peka terhadap orang lain, dan mudah tersinggung. Hal ini ditandai dengan semakin menurunnya kesediaan menyapa, kecenderungan untuk mengungkapkan perasaan secara agresif, dan merasa was-was jika mengemukakan ide atau gagasan.

Berdasarkan fenomena di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa masalah yang sebagian besar dan paling sering dialami oleh siswa remaja dalam lingkungan sosialnya adalah berkaitan dengan kurangnya kemampuan komunikasi interpersonal yang titik penekanannya berada pada ketidaksediaan dan kurangnya pemahaman siswa tentang manfaat pengungkapan diri bagi siswa remaja. Selain faktor kurangnya pemahaman siswa tentang manfaat pengungkapan diri, faktor yang berpengaruh terhadap peningkatan pengungkapan diri pada siswa adalah konsep diri.

Sebagaimana yang dikemukakan oleh Azis (2011) yang menyatakan bahwa konsep diri mempengaruhi kesediaan seseorang dalam membuka diri kepada orang lain, dan bagaimana individu mempersepsi sebuah pesan dalam berkomunikasi. Hambatan dalam menunjukkan sikap terbuka yang merupakan bagian dari komunikasi interpersonal, dapat disebabkan karena adanya rasa malu untuk mengungkapkan perasaan, pendapat, keinginan dan hal-hal yang tidak baik bila diketahui orang lain. Hambatan dalam membuka diri juga berkaitan dengan rasa aman dan percaya pada diri sendiri. Rasa aman akan tercapai bila individu memiliki pikiran dan penilaian positif terhadap orang lain, yang berawal dari kesediaan individu menerima dirinya sendiri dan memiliki penilaian positif terhadap diri sendiri (Baron & Byrne, 2004).

Grinder dan Surakmed (Juriana, 2000) mengemukakan bahwa individu dengan konsep diri positif, akan mempunyai rasa percaya diri yang mempengaruhi penerimaannya terhadap lingkungan sosial, sehingga mampu mengarahkan dirinya, memperhatikan dunia luar dan mempunyai kemampuan untuk berinteraksi sosial. Rasa percaya diri tersebut merupakan modal dasar untuk membuka diri kepada orang lain. Burns (1993) menyatakan bahwa individu dengan konsep diri negatif, cenderung tidak dapat mengekspresikan diri, menjaga jarak dari lingkungan sosial, dan mengalami kesulitan dalam menunjukkan perasaan dan pikirannya yang disebabkan oleh adanya penilaian yang negatif terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain, serta menganggap bahwa hubungan dengan orang lain merupakan sebuah ancaman.

Oleh karena begitu pentingnya konsep diri yang harus dikembangkan oleh siswa remaja yang masih berada dalam pencarian identitas dirinya maka konsep diri positif perlu dikembangkan dan perlu dilatih melalui proses-proses psikologis dan sosial yang didapatkan dari lingkungan sosialnya. Hal ini agar siswa mendapatkan pemahaman tentang dirinya, mengetahui harapan tentang dirinya, dan mengevaluasi kelebihan dan kelemahan dirinya sendiri dengan pengungkapan diri melalui umpan balik dari orang lain agar dapat membimbing ke arah tujuan hidup. Sebagaimana diungkapkan oleh Higgins (Handayani, Ratnawati & Helmi, 1998) bahwa kesadaran diri merupakan langkah pertama untuk memahami diri dan menentukan pilihan apakah seseorang perlu mengubah pola perilaku yang sudah ada agar lebih efektif. Pengungkapan diri di samping membantu individu untuk mengenali dirinya sendiri juga sekaligus membimbing ke arah tujuan hidup yaitu saya ingin menjadi siapa. Agar siswa dapat mengenali dirinya, siswa perlu dibimbing dan dilatih untuk mengenali siapa dirinya sebenarnya melalui bentuk kegiatan pelatihan konsep diri.

Pelatihan konsep diri memiliki keseragaman dengan pelatihan pengenalan diri yang didefinisikan sebagai bentuk pelatihan yang disusun untuk membantu individu mengenali dirinya melalui proses pengungkapan diri dan umpan balik (Handayani, Ratnawati & Helmi, 1998). Burns (Aswendoaswendo, 2012) mendefinisikan konsep diri sebagai konseptualisasi oleh individu mengenai pribadinya sendiri. Pengertian itu memuat pemahaman bahwa terdapat dua komponen konsep diri yaitu komponen kognitif dan afektif. Konsep diri merupakan struktur kognisi atau perasaan terhadap diri sendiri yang terorganisasi, yang terdiri dari persepsi individu terhadap identitas sosial dan kualitas personal individu dan generalisasi terhadap dirinya sendiri berdasarkan pengalaman individu (Michener dan Delamayer dalam Aswendoaswendo, 2012). Jadi, pelatihan konsep diri ini memuat pengertian yaitu cara atau metode membentuk dan meningkatkan struktur kognisi maupun perasaan terhadap diri sendiri yang terorganisasi, yang terdiri dari persepsi individu terhadap identitas sosial dan kualitas personal individu dan generalisasi terhadap dirinya sendiri sehingga memungkinkan individu untuk memandang dirinya lebih positif (Aswendoaswendo, 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Sa’diyah (2010) tentang “hubungan antara konsep diri dengan pengungkapan diri pada anak pidana Lembaga Pemasyarakatan Anak Kelas II A Blitar” mengungkapkan bahwa ada hubungan positif antara konsep diri dengan pengungkapan diri (rxy = 0,648, sig = 0,000 < 0,05). Artinya, semakin tinggi konsep diri maka semakin tinggi pengungkapan dirinya, sebaliknya semakin rendah konsep diri maka semakin rendah pula pengungkapan dirinya. Menurut Sa’diyah (2010), anak pidana dituntut untuk tetap menyesuaikan diri dengan baik dengan cara yang dapat diterima secara mayoritas dalam kelompok masyarakat sehingga hal ini menjadi bagian dari konsep diri individu, dan membentuk pengungkapan diri yang apa adanya dan mendalam.

Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh Handayani, Ratnawati, dan Helmi (1998) tentang “efektivitas pelatihan pengenalan diri terhadap peningkatan penerimaan diri dan harga diri” mengungkapkan bahwa pelatihan pengenalan diri efektif untuk meningkatkan harga diri dan penerimaan diri. Penerimaan diri berkaitan dengan konsep diri yang positif. Seseorang dengan konsep diri yang positif dapat memahami dan menerima fakta-fakta yang begitu berbeda dengan dirinya, orang dapat menyesuaikan diri dengan seluruh pengalaman mentalnya sehingga evaluasi tentang dirinya juga positif (Calhoun dan Acocella, 1990). Sehingga dari penelitian tersebut, peneliti mengkaji bahwa untuk mengembangkan konsep diri maka pengungkapan diri sangat diperlukan untuk dapat membantu siswa mengenali dan menerima dirinya, melalui umpan balik dari orang lain sehingga konsep diri siswa dapat menjadi positif.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka peneliti menganggap perlu untuk mengangkat judul penelitian ini yaitu efektivitas pelatihan konsep diri untuk meningkatkan pengungkapan diri pada siswa khususnya siswa SMK Negeri 1 Makassar.

1. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, maka permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran pelaksanaan pelatihan konsep diri dalam meningkatkan pengungkapan diri pada siswa SMK Negeri 1 Makassar?
2. Bagaimana gambaran tingkat pengungkapan diri pada siswa SMK Negeri 1 Makassar sebelum dan sesudah diberi pelatihan konsep diri?
3. Apakah pelatihan konsep diri efektif dalam meningkatkan pengungkapan diri pada siswa SMK Negeri 1 Makassar?
4. **Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran pelaksanaan pelatihan konsep diri dalam meningkatkan pengungkapan diri pada siswa SMK Negeri 1 Makassar.
2. Untuk mengetahui gambaran tingkat pengungkapan diri siswa SMK Negeri 1 Makassar sebelum dan sesudah diberi pelatihan konsep diri.
3. Untuk mengetahui efektivitas pelatihan konsep diri dalam meningkatkan pengungkapan diri pada siswa SMK Negeri 1 Makassar.
4. **Manfaat Penelitian**
5. Manfaat Teoritis

Memberikan kontribusi bagi ilmu psikologi, khususnya psikologi pendidikan.

1. Manfaat Praktis
	1. Bagi Sekolah

Materi pelatihan konsep diri berguna bagi konselor sekolah dalam membantu siswa yang mengalami kesulitan mengungkapkan diri.

* 1. Bagi Siswa Remaja
		1. Materi pelatihan konsep diri dapat memberikan pemahaman kepada siswa remaja tentang manfaat mengenali potensi diri untuk dapat mengembangkan diri dalam lingkungan sosial.
		2. Membantu siswa mengatasi masalah pengungkapan diri dan masalah yang berhubungan dengan kehidupan sosial.
	2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian berguna untuk peneliti selanjutnya, yang ingin mengadakan penelitian serupa pada populasi dan sampel yang banyak.