**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang**

Manusia sebagai mahluk sosial mempunyai kodrat untuk berinteraksi atau bergaul dengan orang lain. Setiap manusia saling membutuhkan sekaligus saling melengkapi, dan sebagai konsekuensinya dituntut untuk menjalin hubungan interpersonal yang baik. Oleh karena itu, manusia harus memiliki kemampuan bersosialisasi dengan lingkungan sosialnya, baik dalam lingkungan keluarga, lingkungan masyarakat, maupun lingkungan sekolah. Sekolah merupakan wadah yang memberikan banyak ilmu dan pengetahuan kepada siswanya baik yang bersifat akademik maupun non-akademik. Di lingkungan sekolah ini, siswa mulai mengikut sertakan dirinya di kehidupan lain selain keluarganya.

Siswa sebagai makhluk sosial, merupakan bagian dari masyarakat pendidikan yang dituntut untuk dapat melakukan penyesuaian dengan lingkungan sekolahnya. Hal ini mutlak dilakukan agar mereka dapat mengembangkan hubungan sosialnya sehingga mampu membangun relasi dengan guru-guru, dan rekan sesama siswa serta personil sekolah lainnya.

Selama rentang kehidupan manusia, telah terjadi banyak pertumbuhan dan perkembangan mulai lahir sampai dengan meninggal dunia. Salah satu tahap penting dan paling memengaruhi dalam proses perkembangan adalah masa remaja. Orang tua, pendidik dan para tenaga profesional lainnya mencoba untuk menerangkan dan melakukan pendekatan yang efektif untuk menangani perkembangan remaja ini.

Hurlock (2007: 155) menjelaskan “masa remaja merupakan periode transisi antara masa anak-anak dan masa dewasa”. Batasan usianya tidak ditentukan dengan jelas, sehingga banyak ahli yang berbeda dalam penentuan rentang usianya. Namun, secara umum dapat dikatakan bahwa masa remaja berawal dari usia 12 sampai akhir usia belasan ketika pertumbuhan fisik hampir lengkap.

Usia ini dikenal dengan istilah “usia berkelompok” karena ditandai dengan adanya minat terhadap aktivitas teman-teman dan meningkatnya keinginan yang kuat untuk diterima sebagai suatu kelompok dan merasa tidak puas jika tidak bersama teman-temannya. Dua atau tiga teman tidaklah cukup baginya, karena dengan demikian terdapat cukup teman untuk bermain dan berolahraga dan dapat memberikan kegembiraan. Dari pergaulanya dengan kelompok sebaya, anak belajar aspek-aspek yang penting dalam proses sosialisasi, seperti belajar memenuhi aturan-aturan kelompok, belajar setia kawan, belajar tidak tergantung pada diterimanya di lingkungan, belajar menerimanya tanggung jawab, belajar bersaing dengan orang lain secara sehat. Lebih lanjut, Sarwono (2013) menjelaskan bahwa siswa sebagai remaja yang sedang berada dalam proses perkembangan, yaitu berkembang ke arah kematangan atau kemandirian, memerlukan bimbingan karena mereka masih kurang memiliki pemahaman atau wawasan tentang dirinya dan lingkungannya, juga pengalaman dalam menentukan arah kehidupannya. Di samping itu terdapat suatu keniscayaan bahwa untuk mencapai tugas-tugas perkembangan, siswa tidak selalu berjalan dalam alur linier, lurus, atau searah dengan potensi, harapan, dan nilai-nilai yang dianut.

Siswa SMA sebagai remaja yang berada dalam proses perkembangan dituntut untuk menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi di lingkungan sekitarnya. Hurlock (2007) menjelaskan bahwa perubahan yang mencolok pada remaja adalah adanya perubahan sosial. Pada usia ini dikenal dengan istilah “usia berkelompok” karena ditandai dengan adanya minat terhadap aktivitas teman-teman dan meningkatnya keinginan yang kuat untuk diterima sebagai suatu kelompok dan merasa tidak puas jika tidak bersama teman-temannya. Dua atau tiga teman tidaklah cukup baginya, karena dengan demikian terdapat cukup teman untuk bermain dan berolahraga dan dapat memberikan kegembiraan. Dari pergaulanya dengan kelompok sebaya, anak belajar aspek-aspek yang penting dalam proses sosialisasi, seperti belajar memenuhi aturan-aturan kelompok, belajar setia kawan, belajar tidak tergantung pada diterimanya di lingkungan, belajar menerimanya tanggung jawab, belajar bersaing dengan orang lain secara sehat. Pendapat tersebut menunjukkan bahwa remaja cenderung untuk mencari teman sebaya dan mengelompokkan diri ke dalam minat yang sama. Namun, terkadang dalam kehidupan sosial khususnya hubungan dengan teman sebaya, banyak timbul masalah yang tidak mampu diselesaikan dengan baik oleh remaja.

Pernyataan senada diungkapkan oleh Yusuf (2005) menjelaskan bahwa perkembangan sosial pada anak-anak Sekolah Menengah Atas (SMA) ditandai dengan adanya perluasan hubungan, di samping dengan keluarga dia juga mulai membentuk ikatan baru dengan teman sebaya *(peer group)* atau teman sekelas, sehingga ruang gerak hubungan sosialnya bertambah luas. Namun tidak semua anak dapat bergaul dengan teman sebayanya seperti yang diharapkan, beberapa anak mengalami kesulitan dalam kehidupan sosialnya sehingga menjadi anak yang memiliki kemampuan bersosialisasi rendah.

Pemenuhan keinginan akan kebutuhan-kebutuhan sosialnya, siswa membutuhkan kepercayaan diri. Maslow (Ormrod, 2008) mengatakan bahwa percaya diri merupakan modal dasar untuk pengembangan aktualitas diri, dengan percaya diri orang akan mampu mengenal dan memahami diri sendiri. Sementara itu, kurangnya percaya diri akan menghambat pengembangan potensi diri sehingga proses pendidikan formal siswa menjadi terhambat.

Suhardita (2011) menyatakan bahwa kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup dan berhubungan dengan kemampuan melakukan sesuatu dengan baik, dengan kepercayaan diri yang baik seseorang akan dapat mengaktualisasikan potensi-potensi yang ada dalam dirinya. Percaya diri itu lahir dari kesadaran bahwa ketika memutuskan untuk melakuakan sesuatu, sesuatu itu pula yang akan dilakukan dan bermakna bagi kehidupannya. Jika seseorang memiliki keprcayaan diri didalam arena sosial maka tidak akan gelisah dan lebih nyaman dengan dirinya sendiri serta mampu mengembangkan perilaku dalam situasi sosial (Sudrajat, 2011). Kepercayaan diri akan berkembang melalui hubungan dan interaksi dengan orang lain. Supaya seorang anak mempunyai kepercayaan diri maka anak seharusnya memiliki lingkungan dan pola asuh yang mampu melindungi serta aman bagi pertumbuhan dan perkembangannya

Individu yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, hal ini menyebabkab individu sering menutup diri mereka terhadap dunia luar yang lebih luas. Tanpa kepercayaan diri individu memiliki resiko kegagalan ataupun kurang optimal dalam mengerjakan tugas-tugasnya. Berbanding terbalik dengan individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi, mereka cenderung berani tampil bahkan tanpa persiapan apapun dan tanpa memikirkan hasilnya

Individu yang kurang memiliki kepercayaan diri menilai bahwa dirinya kurang memiliki kemampuan. Penilaian negatif mengenai kemampuannya tersebut dapat menghambat usaha yang akan dilakukan untuk mencapai tujuan yang akan dicapai. Pandangan dan penilaian negatif tersebut menyebabkan individu tidak melakukan sesuatu kegiatan dengan segala kemampuan yang dimiliki. Padahal mungkin sebenarnya kemampuan tersebut dimiliki oleh siswa tersebut.

Kepercayaan diri pada seseorang tidak muncul begitu saja melainkan ada pihak-pihak yang memberi dukungan sehingga pada diri individu tersebut tumbuh kepercayan diri. Menurut Santrock (2003: 338) “ada dua sumber dukungan sosial yang berpengaruh terhadap rasa percaya diri yaitu hubungan dengan orang tua dan teman sebaya”. Hubungan kasih sayang, perhatian, suasana yang harmonis, dan pemberian kebebasan pada anak untuk berekpresi dalam batas-batas yang telah ditentukan akan membangun kepercayaan diri pada individu. Hubungan dengan teman sebaya dapat berwujud dukungan terhadap suatu hal yang dilakukan individu tersebut. Individu yang mempunyai aktivitas sosial akan membuat wawasan sosialnya semakin baik. Semakin sering terlibat berbagai aktivitas sosial, kompetensi sosial dan kepercayaan diri remaja juga semakin meningkat.

Hasil penelitian mengenai rendahnya kepercayaan diri siswa dapat dilihat pada penelitian yang dilakukan oleh Djannah dan Yulita (2012) yang menjelaskan bahwa siswa atau remaja umumnya memiliki kepercayaan diri rendah. Siswa yang memiliki rasa percaya diri yang rendah merasa dirinya tidak berharga, selalu merasa khawatir, berfikir buruk, merasa banyak kekurangan, takut mencoba hal-hal yang baru, dan takut berbuat salah. Jadi upaya meraih prestasi belajar yang memuaskan dibutuhkan kepercayaan diri siswa dalam mengembangkan pola pikir siswa.

Berdasarkan hasil survey awal di MAN Pinrang pada tanggal 12-18 Januari 2018 diketahui bahwa sebagian siswa di sekolah tersebut kurang mampu beradaptasi ketika terjadi proses interaksi, baik antar sesama siswa maupun dengan guru. Salah seorang guru BK diwawancarai menjelaskan bahwa bentuk kurang percaya dirinya siswa adalah kurang berani mengemukakan pendapat di depan umum, kurang mampu berpikir secara mandiri dan ikut perkataan dari orang lain, malu ketika berinteraksi dengan orang lain dan cenderung menutup diri ketika diajak untuk berkumpul. Pada kelas X yang baru masuk SMA ini dituntut untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan barunya seperti teman-teman baru, guru-guru baru dan lingkungan baru. Sebagian siswa ada yang tidak mampu beradaptasi dengan baik yang disebabkan rasa percaya diri yang rendah, merasa malu dengan kondisi yang ia miliki baik fisik maupun non fisik. Sebagai contoh ketika salah satu siswa merasa fisiknya jelek maka ia akan lebih bersifat tertutup, malu untuk berkumpul dengan teman-temannya, malu bertanya sehingga ia dalam belajarpun tidak semangat yang mengakibatkan prestasi belajarnya menurun. Percaya diri dapat terlihat ketika siswa belajar di kelas. Siswa merasa malu bertanya tentang pelajaran yang tidak ia mengerti, siswa memilih untuk diam daripada bertanya yang menurutnya pertanyaan itu memalukan dan ditertawakan oleh teman-temannya, sehingga sering kali hasil ujian pada pelajaranpun kecil. Selain itu juga setiap tugas yang di bebankan kepada siswa terkadang tidak dapat terselesaikan dengan baik. Hal ini disebabkan karena siswa ragu-ragu dalam mengambil keputusan dan cepat terpengaruh oleh teman.

Hasil observasi awal, mengamati perilaku siswa yang kurang percaya diri dalam kelas, menunjukkan bahwa anak yang kurang percaya diri dalam berosisalisasi cenderung terpisah dari teman-temannya yang lain. Siswa yang mengalami masalah kurang percaya diri merasa bahwa dirinya rendah, tidak yakin dengan kemampuan dirinya sendiri, dan selalu merasa salah dalam berpenampilan. Siswa yang kurang percaya diri merasa kecil, tidak berharga, tidak ada artinya, dan tidak berdaya menghadapi tindakan orang lain. Mereka cenderung sedapat mungkin menghindari situasi komunikasi dan lebih memilih untuk menyendiri. Mereka cenderung takut orang lain akan mengejeknya atau menyalahkannya.

Merujuk pada kurangnya kepercayaan diri dalam bersosialisasi yang dialami oleh siswa tentunya akan menghambat tugas perkembangan mereka karena tidak mampu memenuhi kebutuhan sosialnya. Maka dari itu, selaku guru pembimbing yang ingin melihat tumbuh kembang pribadi dan sosial anak dengan baik perlu memberikan *treatment* yang sesuai dengan permasalahan yang dialami oleh siswa.

Jika ditinjau secara spesifik mengenai masalah yang dihadapi oleh siswa dapat diasumsikan bahwa kurangnya kepercayaan diri dalam bersosialisasi siswa disebabkan oleh sikap, penampilan dan kepribadian yang dimiliki oleh siswa sangat kurang. Anak yang memiliki kepercayaan diri rendah dalam bersosialisasi bisa saja merupakan anak yang aktif di dalam lingkungan rumah namun penampilan kepribadiannya kurang menarik di lingkungan sekolah sehingga tidak banyak siswa mengenalnya atau yang akrab dengannya. Hal ini mengindikasikan bahwa anak memiliki kepercayaan diri rendah dalam bersosialisasi

Siswa yang mempersepsikan bersosialisasi sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan (negatif) kemudian terkondisikan dalam pikiran siswa secara tidak sadar. Pikiran-pikiran negatif tersebut seolah-olah merupakan hasil dialog internal yang dilakukan siswa secara tidak sadar. Proses ini merupakan proses kognitif yang otomatis dan dibawa secara berulang-ulang sehingga menimbulkan *negative self-talk*. *Negative self-talk* merupakan penilaian terhadap suatu peristiwa yang dianggap tidak menyenangkan dan berpikir tidak menyenangkan mengenai peristiwa tersebut sehingga seseorang merasa buruk dan mengalami emosi-emosi yang tidak menyenangkan (negatif) seperti takut, khawatir, malu, cemas, marah, merasa disakiti, dan emosi negatif lain. *Negative self-talk* ini juga akan mempengaruhi keyakinan diri siswa terhadap kemampuannya dalam bersosialisasi.

Melihat asumsi permasalahan yang dialami oleh siswa, maka konselor perlu mengubah negative *self talk* pada diri siswa menjadi *positive self talk* Menurut Castanenda (Erford, 2010), kognisi seseorang, secara operasional dapat didefinisikan sebagai *self talk* (self statement atau pemikiran otomatis atau *inner speech*) yaitu apa yang seseorang katakan pada diri sendiri ketika mereka berpikir, mempercayai, mengevaluasi dan menginterpretasikan sesuatu. *Self talk* dapat juga didefinisikan sebagai produk kognisi yang merefleksikan apa yang orang katakan pada dirinya sendiri, mengekspresikan pemikirannya dan keyakinan tentang dirinya sendiri, dunia dan hubungan dengan orang lain.

Seligman (Erford, 2010: 87) menjelaskan bahwa:

Teknik *self-talk* merupakan pembicaraan positif yang dilakukan seseorang dengan dirinya sendiri sehari-hari dimana orang tersebut mengulangi pernyataan-pernyataan yang dianggap berguna dan suportif untuk melakukan suatu perbuatan tertentu atau menghindari suatu perilaku tertentu. Percakapan seseorang dengan dirinya sendiri biasanya didasarkan atas keyakinan mereka tentang diri sendiri. *Self-talk* merupakan bentuk pemenuhan diri dan dapat digunakan untuk menantang keyakinan irasional.

*Positive self-talk* sebagai intervensi pernah dilakukan oleh beberapa peneliti, diantaranya adalah penelitian dari Meichenbaum (1979) yang menyatakan bahwa *self talk* memiliki efek yang langsung dalam mengubah perasaan, dan perilaku seseorang. Bloch (2003) juga menyatakan bahwa *positive self-talk* dapat digunakan pada individu dengan tingkat keyakinan diri rendah terhadap kemampuan yang dimilikinya. Dengan melakukan pengulangan-pengulangan kata-kata positif dalam latihan *positive self-talk* yang merupakan kebalikan dari *negatif self talk*, maka efek kebalikan dari kognisi, emosi dan juga perilaku akan terjadi.

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti mencoba melakukan penelitian dengan judul “Penerapan teknik *self talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam bersosialisasi di MAN Pinrang”

1. **Rumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dirumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran kepercayaan diri dalam bersosialisasi siswa di MAN Pinrang?
2. Bagaimana gambaran pelaksanaan teknik *self talk* di MAN Pinrang?
3. Apakah teknik *self talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam bersosialisasi siswa di MAN Pinrang?
4. **Tujuan penelitian**

Berdasarkan masalah-masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dirumuskan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

* 1. Gambaran kepercayaan diri dalam bersosialisasi siswa di MAN Pinrang
  2. Gambaran pelaksanaan teknik *self talk* di MAN Pinrang
  3. Teknik *self talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam bersosialisasi siswa di MAN Pinrang

1. **Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini dapat diharapkan memberikan manfaat teoretis dan praktis sebagai berikut:

1. Manfaat teoretis
2. Bagi akademisi, menjadi bahan informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang Psikologi Pendidikan dan Bimbingan.
3. Bagi peneliti, dapat menjadi masukan dan perbandingan dalam meneliti hal yang berkaitan dengan layanan bimbingan konseling di sekolah.
4. Manfaat praktis
5. Bagi guru pembimbing, sebagai bahan masukan tentang pentingnya proses pemberian layanan bimbingan dan konseling kepada siswa di sekolah.
6. Bagi siswa, sebagai informasi seputar kepercayaan diri siswa dalam bersosialisasi agar mampu meningkatkan interaksi dalam proses sosialnya.