

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja dalam pengertiannya adalah masa di mana seorang individu mengalami sebuah periode transisi dari usia anak-anak menuju kehidupan yang dewasa. Hal ini ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, sosial, dan berlangsung pada dekade kedua masa kehidupan. (Santrock, 2012) mendefinisikan remaja sebagai individu yang sedang berada pada masa perkembangan transisi antara anak-anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional. Hal ini memiliki kesamaan dengan semua periode perkembangan pada setiap rentang kehidupan, di mana terdapat tugas dan ciri tertentu yang membedakan masa remaja dan masa lainnya. Sedangkan menurut Hall (dalam Sarwono, 2011), masa remaja merupakan masa “*sturm and drang*” (topan dan badai), masa penuh emosi dan adakalanya emosinya meledak-ledak, yang muncul karena adanya pertentangan nilai-nilai. Meskipun berada pada transisi emosi yang tidak stabil, remaja tetap memiliki tugas-tugas perkembangan masa remaja yang harus terpenuhi.

Ada beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan beberapa remaja memiliki kepercayaan diri yang rendah. Suhardita (2011) menunjukkan bahwa ada 13,77% siswa SMA yang memiliki kepercayaan diri rendah. Selanjutnya, Ilanga (2014) menemukan bahwa ada 21,5% siswa SMP yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah. Studi lain yang dilakukan oleh Ambarwati, Dwijanto & Hendikawati (2015) menunjukkan bahwa 41% siswa memiliki kepercayaan diri yang rendah. Studi lain yang dilakukan oleh Feorentika (2016) menunjukkan bahwa sekitar 13,3% siswa SMP memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2016) menunjukkan bahwa 16,12% siswa SMP memiliki kepercayaan diri tetap rendah. Selain itu Penelitian yang dilakukan oleh Sholikhah (2018) menunjukkan bahwa sekitar 18% siswa SMP memiliki kepercayaan diri yang rendah. Selanjutnya, Saputra & Prasetiawan

(2018) menunjukkan bahwa 24% siswa memiliki kepercayaan diri yang rendah. Berdasarkan studi di atas, diketahui bahwa kepercayaan diri adalah masalah yang banyak dihadapi oleh remaja terutama di tingkat SMA dan SMP.

Banyak faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri remaja beberapa diantaranya adalah kurangnya dukungan sosial, rasa takut, rasa cemas dan kurangnya kemampuan berkomunikasi, serta pengaruh dari media sosial sehingga ketika dihadapkan pada keadaan tertentu maka rasa percaya diri seorang remaja cenderung berkurang. Sejumlah penyebab kurang percaya diri, di antaranya: pengaruh lingkungan, sering diremehkan dan dikucilkan oleh teman sejawat, pola asuh orang tua yang sering melarang dan membatasi kegiatan anak, orang tua yang selalu memarahi kesalahan anak, tetapi tidak pernah memberi penghargaan apabila anak melakukan hal yang positif, kurang kasih sayang, penghargaan atau pujian dari keluarga, trauma kegagalan dimasa lalu, trauma dipermalukan atau dihina di depan umum, merasa diri tidak berharga lagi karena pernah dilecehkan secara seksual, merasa bentuk fisik tidak sempurna (Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A., 2017; Denich, A. U., & Ifdil, I., 2015), dan merasa berpendidikan rendah. Senada dengan pendapat di atas, (Hakim, 2002) juga mengungkapkan bahwa kelemahan yang ada pada diri seseorang, seringkali pula menjadi penyebab timbul atau hilangnya rasa percaya diri. Misalnya, penampilan yang buruk, cacat fisik, dan latar pendidikan yang rendah.

Remaja kurang menyadari bahwa kurangnya kepercayaan diri dapat menjadi penghambat dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Remaja yang tidak percaya diri mempunyai sifat seperti: selalu ragu-ragu dalam melakukan suatu hal, mudah cemas, tidak memiliki keyakinan, cenderung menghindar, menutup diri, kurang inisiatif, mudah patah semangat, takut untuk tampil di depan orang banyak, dan lain-lain yang akan menghambatnya untuk melakukan sesuatu. Menurut (Lauster, 2008) dalam hubungan dengan orang lain, rasa rendah diri terlihat sebagai rasa malu, kebingungan, dan rendah hati yang berlebihan. Oleh karena itu, rendahnya rasa percaya diri bisa menyebabkan masalah penyesuaian diri remaja

dengan lingkungan sekitar. Kepercayaan diri merupakan suatu aspek kepribadian yang harus dimiliki setiap individu salah satunya remaja, dengan adanya kepercayaan diri, setiap individu akan yakin dengan kemampuan yang ia miliki, bertindak sesuai keinginan, selalu optimis, bergembira serta bertanggung jawab. Seperti yang dikatakan (Ghufron dan Risnawati, 2010) kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab.

Kepercayaan diri tentu tidak tumbuh dengan sendirinya, namun kepercayaan diri tumbuh melalui proses interaksi antara individu dengan individu, individu dengan kelompok, individu dengan lingkungan yang sehat dan baik yang berlangsung secara terus-menerus dan berkesinambungan. Menurut (Hakim, 2002) Kepercayaan diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang, ada proses tertentu di dalam pribadinya yang dilakukan secara *continue* sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri.

Remaja yang rendah akan kepercayaan dirinya cenderung berperilaku tidak mau mencoba hal baru, mudah mengalami rasa frustrasi dan tertekan, meremehkan bakat dan kemampuan diri sendiri, memiliki emosi yang kaku dan disembunyikan, mudah terpengaruh orang lain, merasa tidak dicintai dan tidak diinginkan, dan kebiasaan melempar kesalahan pada orang lain. Menurut (Sugiarto, 2009) ciri-ciri seorang yang kurang percaya diri yang dapat kita amati adalah: sering menghindari kontak mata (menunduk/membuang pandangan ke arah lain), sering mengamuk untuk melepaskan kecemasan, tidak banyak bicara (sering menjawab secukupnya apabila ditanya, seperti: “ya” atau “tidak”, bahkan hanya mengangguk untuk kegiatan-kegiatan di kelas maupun di luar kelas (pasif), tidak mau meminta pertolongan atau bertanya pada orang yang belum dikenal baik, mengalami demam panggung di saat-saat tertentu dan sulit berbaur dengan lingkungan/situasi baru (butuh waktu yang cukup lama untuk menyesuaikan diri). Ditemukan ciri-ciri dari dilakukannya observasi

atau wawancara awal mengenai kepercayaan diri yaitu: Mengalami demam panggung disaat-saat tertentu, sulit berbaur dengan lingkungan atau situasi baru, tidak mau mencoba hal baru, negative thinking akan penilaian orang, dan tidak mampu mengatasi rasa cemas dalam dirinya.

Remaja yang percaya diri akan selalu merasa puas dan bersyukur atas apapun yang ada pada dirinya dan bisa mengembangkan potensi yang ada serta selalu memperbaiki diri dengan cara menerima masukan dengan lapang dada tanpa harus menyalahkan orang lain, sedangkan remaja yang kurang percaya diri selalu akan berfikir negatif tentang apa yang ada pada dirinya dan tidak yakin akan kemampuan dirinya sehingga akan membuatnya menarik diri dari lingkungan sekitar dan tidak mau menerima saran dan masukan dari orang sekitar. Konsep diri positif memiliki ciri-ciri bahwa individu yakin terhadap kemampuan yang dimiliki, mampu mengatasi masalah, tidak malu saat menerima pujian, menyadari bahwa setiap individu memiliki perasaan yang beragam serta mampu mengembangkan diri dan berusaha mengubah kepribadian yang buruk. Sedangkan konsep diri negatif memiliki ciri-ciri bahwa individu akan peka terhadap kritikan, menerima pujian dengan responsif, hiperkritis, merasa orang lain tidak menyukainya dan pesimis (Ghufron & Risnawita, 2010).

Pada masa remaja terjadi fase negatif di mana anak berperilaku anti sosial terhadap kehidupan. Salah satu tren negatif yang terlihat pada anak adalah rendahnya rasa percaya diri yang disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya adalah candaan mengenai perubahan fisik yang sangat sering dilakukan pada media sosial. Kepercayaan diri ini dapat disebabkan oleh berbagai hal, salah satunya perubahan fisiknya (Sri Rumini & Siti Sundari, 2004). Menurut (Lauster, 2002) kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri.

Selain konsep diri, beberapa penelitian juga mengungkapkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berpengaruh terhadap kepercayaan diri. Penelitian yang dilakukan oleh Ranjani dan Fauzi (2018) mendapatkan hasil bahwa penggunaan media sosial berpengaruh terhadap kepercayaan diri pada siswa SMA di Palembang, penggunaan media sosial merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri siswa dalam bergaul. Hal tersebut dibuktikan dengan skor angket post-test yang menunjukkan kategori positif. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Maulana (2019) memberikan hasil penggunaan media sosial Instagram berpengaruh terhadap kepercayaan diri dalam bergaul pada mahasiswa. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa media sosial Instagram digunakan sebagai sarana untuk menyamakan karakteristik dan perkembangan antara remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh *The Business School Salford* di *University of Salford*, Manchester, bahwa situs jejaring sosial seperti twitter dan facebook membuat penggunaanya merasa cemas dan tidak percaya diri dan menemukan bahwa 50% lebih dari 298 responden yang ditanya merasa bahwa situs jaringan sosial telah berdampak negatif pada pola perilaku responden (Viva News, 2012). Hasil dari penelitian tersebut adalah responden menyatakan kepercayaan diri mereka menurun setelah membandingkan prestasinya dengan teman *online*-nya di jejaring sosial, sementara 60% mengaku bahwa jaringan sosial telah mengganggu pola tidurnya. Selain itu, lebih dari 50% mengaku merasa khawatir atau tidak nyaman apabila mereka tidak bisa mengakses jejaring sosial mereka atau *account email*. Berdasarkan penelitian tersebut dapat diketahui bahwa media sosial mempengaruhi kepercayaan diri penggunaanya.

Seperti yang telah dibahas dalam penjelasan sebelumnya, kepercayaan berkembang secara bertahap dari waktu ke waktu, membentuk suatu proses. Salah satu intervensi yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah *Paint Art Therapy*. *Paint Art Therapy* adalah jenis terapi ekspresif yang menggunakan media cat dan seni lukis sebagai sarana untuk membantu klien dalam mengeksplorasi perasaan, mengungkapkan emosi, meningkatkan kesadaran diri, dan meredakan stres

atau kecemasan serta dapat digunakan untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri seseorang melalui seni (Wadeson, H. 2010).

Melalui terapi seni ini, individu dapat membentangkan pengetahuan alam bawah sadar dan dari situlah perasaan individu akan nampak. Pengetahuan alam bawah sadar dan perasaan dapat ditunjukkan dalam bentuk kasar yang tidak beraturan. Terdapat Penelitian yang serupa yang membahas *Paint Art Therapy* oleh (Wong & Kurnianingrum, 2018) dalam jurnal tersebut membahas bagaimana pengaruh *Paint Art Therapy* untuk meningkatkan *Self-Confidence* bagi remaja dengan mengangkat pembahasan yang menyeluruh tentang masalah-masalah yang dihadapi remaja dalam berperilaku. Namun dalam penelitian yang penulis lakukan saat ini *Paint Art Therapy* berfokus hanya dalam pembahasan meningkatkan kepercayaan diri remaja. (Malchiodi, 2003) menyatakan bahwa gambar dapat membuat sensasi kesenangan, ketakutan, kecemasan, atau rasa tenang, dan ada bukti bahwa mereka dapat mengubah suasana hati dan bahkan menginduksi rasa kesejahteraan seperti keamanan, keselamatan, dan ketenteraman. (Lusebrink, 1990) mengamati bahwa gambar yang menjembatani antara tubuh dan pikiran, atau antara tingkat kesadaran untuk pengolahan informasi dan perubahan fisiologis dalam tubuh. Memandu pencitraan, proses pengalaman di mana seorang diarahkan melalui relaksasi diikuti dengan saran untuk bayangkan gambar tertentu, telah digunakan untuk mengurangi gejala, mengubah suasana hati, dan melepaskan kapasitas penyembuhan tubuh.

Sebuah penelitian yang diterbitkan dalam jurnal *The Arts in Psychotherapy* pada tahun 2018 menemukan bahwa *paint art therapy* dapat meningkatkan harga diri dan kepercayaan diri serta mengurangi gejala depresi pada individu yang mengalami kecemasan sosial. Studi tersebut menunjukkan bahwa terapi seni dapat menjadi metode yang berguna untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada individu dengan kondisi psikologis tertentu.

Melukis dapat meningkatkan konsentrasi, kemampuan visual, kemampuan kinetik (gerak) tubuh, mengekspresikan imajinasi atau emosi

secara positif, dan membuat konseli lebih rileks. Permasalahan yang dapat ditangani dengan penggunaan *art therapy* jenis ini antara lain penilaian diri yang rendah atau kurang percaya diri, menyalahkan/tidak bisa memaafkan diri sendiri, kehilangan motivasi belajar, ketergantungan, mudah lelah, Inertia (malas melakukan sesuatu) (Berdasarkan Wawancara dengan Ahli Lukis)

Dari permasalahan yang sudah dipaparkan di atas, bahwa kepercayaan diri remaja hingga saat ini masih terbilang rendah ditinjau dari beberapa penelitian sebelumnya yang membuktikan kepercayaan diri remaja masih rendah, hal ini bisa dibuktikan dengan perilaku umum beberapa remaja yang menunjukkan kepercayaan dirinya rendah seperti malu berbicara di depan khalayak umum, tidak yakin akan kemampuan dirinya, dll. Adapun salah satu intervensi yang digunakan untuk meminimalisir kepercayaan diri rendah adalah dengan *paint art therapy*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu bagaimana efektifitas *paint art therapy* dalam meningkatkan kepercayaan diri pada remaja?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas *paint art therapy* dalam meningkatkan kepercayaan diri pada remaja.

1.4 Manfaat Penelitian

1.5 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan pengetahuan dalam lingkup psikologi klinis dan psikologi perkembangan dalam kaitannya dengan efektivitas *paint art therapy* dalam meningkatkan kepercayaan diri pada remaja.

1.6 Manfaat Praktis

1. Bagi Subjek Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengarahkan subjek untuk lebih memahami dirinya sendiri yang erat kaitannya dengan kepercayaan diri, sehingga subjek lebih percaya terhadap apa yang seharusnya

dilakukan. Kepercayaan diri merupakan pilihan yang tepat untuk menunaikan tugas perkembangan remaja, sehingga tidak ada lagi perilaku yang tidak percaya pada kemampuan diri sendiri, karena tugas perkembangan yang tidak terpenuhi.

2. Bagi Yayasan An-Nabrawi

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai kontribusi dalam menanamkan kepercayaan diri, motivasi dan sikap dari remaja sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar bagi remaja yang kepercayaan dirinya rendah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian sejenis atau dengan tema yang sama.