

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Pendidikan merupakan salah satu aspek yang sangat penting dalam usaha membina manusia yang berkualitas tinggi untuk menghadapi era globalisasi ini, dibutuhkan sumber daya yang mampu menghadapi tantangan akibat dari perubahan dan perkembangan yang cepat, baik dari aspek sosial, budaya, dan teknologi. Untuk menghadapi tantangan ini diperlukan kesiapan individu secara fisik dan mental, agar lebih mampu mengatasi berbagai hal dalam mencapai kesuksesan.

Dalam proses perkembangan manusia akan dihadapi dengan berbagai macam masalah kehidupan. Harapan manusia permasalahan dapat berkurang dengan berbagai macam cara. Masalah bukan hanya tentang ekonomi, keluarga, pendidikan. Tetapi juga masalah sosial dan pribadi, untuk memperoleh hubungan sosial yang baik maka diperlukan pribadi yang baik, baik dalam komunikasi, mampu menyampaikan pendapat dengan tegas dan tidak malu terhadap orang yang tidak dikenal, serta berani mencoba sesuatu yang baru.

Malu merupakan salah satu sifat dan bentuk emosi manusia. Makna emosi adalah sebagai proses yang berkaitan dengan makna perasaan seseorang, Susanto (2011:209). Gejala mental dan fisiologis yang dialami selama detik-detik canggung itu menunjukkan emosi rasa malu. Malu biasanya dari faktor anak itu sendiri, dan apabila tidak diubah maka akan selamanya anak itu jadi pemalu terus, tetapi anak yang pemalu bukannya tidak bisa, mungkin ada faktor lain,

Sulistyarini & Jauhar (2014:131). Pada umumnya sejak lahir manusia telah memiliki sedikit perasaan malu, namun bila perasaan itu telah berubah menjadi semacam rasa takut yang berlebihan, hal itu akan menjadi fobia yaitu takut mengalami tekanan dari orang lain atau takut menghadapi masyarakat, Soefandi & Pramudya (2014:177).

Malu adalah perasaan yang pada tingkat tertentu dimiliki semua anak, tetapi bila menjadi luas dapat menghambat perkembangan sosial anak. Menurut Soefandi & Pramudya (2014:178) Hal yang biasanya dilakukan/ dirasakan oleh anak pemalu yaitu, menghindari kontak mata, tidak mau melakukan apa-apa, terkadang memperlihatkan perilaku mengamuk, tidak banyak bicara, menjawab secukupnya saja seperti “ya”, “tidak”, “tidak tahu”, “halo”, tidak mau melakukan kegiatan-kegiatan dikelas, tidak mau meminta pertolongan atau bertanya kepada orang yang tidak dikenal, mengalami demam panggung (pipi memerah, tangan berkeringat, bibir terasa kering) pada saat-saat tertentu, menggunakan alasan sakit agar tidak perlu berhubungan dengan orang lain (misalnya, agar tidak pergi ke sekolah), mengalami psikomatis, dan merasa tidak ada yang menyukainya.

Anak yang pemalu selalu menghindar dari keramaian dan tidak dapat secara aktif bergaul dengan teman yang lain. Guru tidak mudah mengetahui apakah muridnya seorang pemalu, sebab pada umumnya mereka tidak suka berbuat kegaduhan atau masalah. Sifat pemalu dapat menjadi masalah yang cukup serius, sebab akan menghambat kehidupan anak, misalnya dalam pergaulan dengan teman sebaya, pertrumbuhan harga diri, belajar dan penyesuaian diri. Umumnya

ciri anak pemalu yaitu terlalu sensitif, ragu-ragu, terisolasi, murung dan sulit bergaul, karena itu mereka perlu diberi bantuan.

Pada saat ini perkembangan remaja harus dapat tumbuh dengan baik, banyak teknik dan cara yang dapat digunakan untuk membantu anak yang pemalu, sesuai dengan pola BK 17 plus yaitu membantu peserta didik agar dapat mencapai tujuan- tujuan perkembangan meliputi aspek pribadi, sosial, belajar dan karir.

Bantuan merupakan salah satu cara yang dilakukan seorang konselor untuk membantu mengurangi sikap pemalu sehingga anak dapat bergaul dengan baik dengan teman sebayanya di sekolah. Baik latihan bicara langsung, latihan melakukan sesuatu dengan tujuan anak dapat melawan rasa malunya sehingga dengan mudah beradaptasi dengan lingkungan teman sebayanya. Karena teman sebaya merupakan orang yang mempunyai pengaruh terhadap terjadinya proses sosial dalam bergaul sehari-hari seperti mengungkapkan kegembiraan dan ekspresi.

Menurut Santrock, (2007:55) Teman sebaya adalah anak- anak atau remaja yang memiliki usia atau tingkat kematangan yang kurang lebih sama. Salah satu fungsi yang terpenting dari kelompok teman sebaya adalah sebagai sumber informasi mengenai dunia diluar keluarga. Remaja memperoleh umpan balik mengenai kemampuannya dari kelompok teman sebaya. Ini merupakan bahwa pengalaman bersama teman sebaya memiliki pengaruh yang penting bagi perkembangan anak, pengaruh ini bervariasi tergantung dengan pengukurannya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan sebelumnya, yaitu peneliti menggunakan teknik *shame attacking exercise* untuk menghilangkan rasa malu

dengan layanan konseling individual. Layanan ini dilakukan di SMP Negeri 21 Kota Jambi dengan klien berinisial YS, kelas IX C dengan kolaborator ibu Suraiya, M.Pd. Ciri- ciri pada klien yaitu Tidak berani menatap mata lawan bicara, tidak banyak mengeluarkan suara, suara yang dikeluarkan kurang terdengar/ pelan, hanya sedikit merespon seperti menjawab iya, tidak, mengangguk, menggeleng dan tersenyum, sulit bergaul, merasa tidak ada yang menyukainya dan senang menyendiri.

Pada penelitian tersebut masih ada kekurangan yang dirasakan oleh peneliti yaitu peneliti yang terlalu memaksakan kehendak kepada klien untuk memutar lingkungan sekolah setiap kelas dengan menegur adik kelas VII dan VIII, lalu peneliti juga tidak menyediakan air minum ketika meminta klien menambah volume suaranya, dan pada siklus kedua peneliti kurang perencanaan sehingga skenario dan pelaksanaan kurang terarah.

Sesuai dengan yang telah dilakukan oleh peneliti, klien merasa terbantu oleh peneliti dilihat dari lembar evaluasi proses yang digunakan yaitu lembar observasi dan lembar evaluasi hasil yang menggunakan angket. Ini juga dirasakan langsung oleh klien, dengan mengungkapkan terimakasih kepada peneliti, dan YS tersebut melanjutkan sekolah ke SMK Satria Kota Jambi yang tidak jauh dari SMP Negeri 21 Kota Jambi dan rumah klien.

Teknik *shame attacking exercise* atau latihan melawan rasa malu digunakan untuk membantu obsesif, rasa malu, khawatir reaksi negatif orang lain, atau takut dinilai salah terhadap dirinya. Teknik ini dikembangkan oleh Albert Ellis yaitu Konseling Rasional Emotif dengan konsep teori permasalahan individu bukanlah

disebabkan oleh orang lain, manusia cenderung berfikir rasional dan tidak rasional, pikiran, perasaan dan tingkah laku manusia adalah suatu kesatuan yang tidak bisa dipisahkan. Ketetapan perasaan dengan kehidupan sosial, perubahan perilaku klien dapat tercapai dengan melibatkan perubahan pikiran dan perasaannya, perlu mengkritik klien tanpa merusak kehangatan hubungan, bahasa atau semantik adalah hasil pikiran seseorang, Sutja (2016:157).

Hartati, (2017:15) mengatakan bahwa terapi rasional emotif adalah corak konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berfikir dengan akal sehat (*Rational Thinking*), berperasaan (*Emoting*), dan berperilaku (*acting*), sekaligus menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam dalam cara berfikir dan berperasaan dapat mengakibatkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku. *Shame Attacking Exercise* dipilih karena didalamnya klien diajarkan mengelola dan mengantisipasi perasaan malunya. Agar seorang siswa berkembang dan beradaptasi dengan baik yang kemudian sikap pemalunya berkurang maka akan diberikan teknik *shame attacking exercise* atau latihan melawan rasa malu.

Berdasarkan wawancara dengan beberapa guru BK, wali kelas dan beberapa orang siswa di SMP Negeri 14 Kota Jambi, diperoleh data bahwa beberapa siswa kelas VIII mempunyai sifat yang dikategorikan pada pemalu seperti senang menyendiri, terisolasi, tidak banyak bicara/ lebih suka diam, murung, tidak suka bergaul dan lambat respon.

Sesuai permasalahannya maka peneliti menggunakan *setting* individu untuk membantu siswa pemalu dengan latihan melawan rasa malu disekolah. Dengan

hal ini juga memperbaiki proses penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan. Membantu mengurangi rasa malu siswa di SMP Negeri 14 Kota Jambi, maka peneliti akan lebih terfokus pada individu yang dipilih berdasarkan wawancara guru BK dan *need assessment* guru BK dengan tujuan melawan rasa malu siswa sehingga siswa dapat mengembangkan potensi dan kemampuan dirinya dengan baik.

Untuk mengukur apakah penerapan *Shame Attacking Exercise* disekolah terlaksana dan efektif dilakukan, maka disinilah peneliti melakukan penelitian dengan judul “Penerapan *Shame Attacking Exercise* Untuk Mengurangi Sikap Pemalu Dalam Konseling Individual Pada Siswa SMP Negeri 14 Kota Jambi”.

## **B. Batasan Masalah**

Bertolak dari latar belakang masalah yang diungkapkan, maka penelitian ini dibatasi sebagai berikut :

1. Subjek penelitian dibatasi pada siswa yang mempunyai sikap pemalu dengan ciri- ciri yaitu : menghindari kontak mata, tidak mau melakukan apa- apa, terkadang memperlihatkan perilaku mengamuk, tidak banyak bicara, menjawab secukupnya saja seperti “ya”, “tidak”, “tidak tahu”, “halo”, tidak mau melakukan kegiatan- kegiatan dikelas, tidak mau meminta pertolongan atau bertanya kepada orang yang tidak dikenal, merasa takut dinilai salah, terisolasi, murung dan sulit bergaul.
2. Teknik yang digunakan yaitu *shame attacking exercise* (latihan melawan rasa malu).

3. Pelaksanaan teknik *shame attacking exercise* yaitu dengan konseling individual.

### **C. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang permasalahan penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Seberapa besarkah pengurangan sikap pemalu konseli yang dapat dicapai melalui penerapan *shame attacking exercise*?
2. Bagaimana prosedur pelaksanaan *shame attacking exercise* yang dapat mengurangi sikap pemalu konseli dalam konseling individual?

### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian ini sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengurangan sikap pemalu konseli yang dapat dicapai melalui penerapan *shame attacking exercise*.
2. Untuk mengetahui prosedur pelaksanaan *shame attacking exercise* yang dapat mengurangi sikap pemalu konseli dalam konseling individual.

### **E. Manfaat penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini, yaitu :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini bisa digunakan sebagai pengembangan pustaka ilmu pengetahuan. Oleh karena itu hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap kajian- kajian dan teori-teori yang berkaitan dengan persoalan yang diteliti.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi siswa

Sebagai acuan dasar untuk mengurangi rasa malu yang berlebihan dalam interaksi dengan teman sebaya.

### b. Bagi guru pembimbing

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan praktik menggunakan teknik *shame attacking exercise* dalam konseling individual yang bertujuan dapat berkurangnya rasa malu dengan teman sebaya siswa.

### c. Bagi orang tua

Penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan wawasan untuk membantu keberanian anak terutama hubungan sosial teman sebaya anak.

### d. Bagi pengembangan ilmu pengetahuan

Penelitian ini dapat digunakan sebagai praktik tentang mengurangi rasa malu siswa yang dapat dilakukan oleh guru bidang studi, guru pembimbing atau pihak-pihak lain yang membutuhkannya.

## F. Pengertian Istilah

1. Malu adalah perasaan yang pada tingkat tertentu dimiliki semua anak, tetapi bila menjadi luas dapat menghambat perkembangan sosial anak. Sikap

pemalu pada anak dapat ditangani dengan cukup melalui tanda-tanda seperti menghindari tatapan mata serta sikap bungkam secara verbal atau berdiam diri secara fisik. Anak pemalu sering bicara dengan suara sangat pelan dan ragu-ragu. Rasa malu yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa dalam berinteraksi baik dengan teman sebaya yaitu teman belajar dan teman bermain disekolah.

2. Teknik *shame attacking exercise* atau latihan melawan rasa malu digunakan untuk membantu obsesif, rasa malu, khawatir reaksi negatif orang lain, atau takut dinilai salah terhadap dirinya