

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Rentang usia siswa SMP pada umumnya berkisar 12 tahun hingga 15 tahun. Usia tersebut termasuk dalam kategori masa remaja. Ramadhani & Putrianti (2014) menjelaskan bahwa masa remaja dicirikan oleh rentang usia 12 tahun hingga 21 tahun. Masa-masa tersebut merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada usia remaja terjadi banyak kompleksitas permasalahan. Masa ini seringkali ditandai oleh keidakstabilan emosional dan ketidakseimbangan dalam berbagai aspek kehidupan. Perubahan dari segi fisik dan psikis juga terjadi pada fase ini. Masa remaja sering kali menjadi periode di mana individu mengalami krisis identitas, karena pada fase ini remaja aktif mencari dan menggali jati diri sendiri. Pandangan ini sesuai dengan teori yang disebutkan oleh Dianda (2019) bahwa pada masa remaja sering merasa berhak untuk membuat keputusan dan di dalamnya terjadi perubahan pola hubungan sosial. Remaja menghadapi banyak dinamika permasalahan selama proses menemukan identitas dirinya, termasuk kesulitan dalam mengungkapkan perasaan dan pikiran saat berinteraksi sosial (Novianti, 2018).

Kebutuhan akan diterima dan disukai oleh teman sebaya sangat dibutuhkan pada remaja. Apabila remaja diremehkan dan dikeluarkan oleh lingkaran pertemanan sebayanya, maka dirinya akan cemas dan tertekan, begitupun sebaliknya. Kebanyakan remaja menganggap teman sebayanya lebih penting daripada orangtuanya sendiri (Diananda, 2019). Teman sebaya adalah seseorang yang memiliki persamaan dalam segi usia atau tingkat kematangan. Makna alternatif dari teman sebaya adalah kelompok yang tergolong baru, di mana anak-anak memiliki karakteristik, norma, dan kebiasaan yang signifikan berbeda dari kelompok lain (Diananda, 2019).

Teman sebaya sangat berpengaruh dalam kehidupan remaja, sehingga dapat menjadikan remaja tidak berani dalam berterus terang atas apa yang dirasakan atau biasa disebut dengan asertif. Jika seorang remaja memiliki tingkat perilaku asertif yang rendah, ia cenderung untuk melakukan segala keinginan dari teman sebayanya, tidak memandang baik atau buruk untuknya. Mengingat, bahwa saat ini banyak sekali remaja terlibat dalam perilaku negatif, seperti merokok, berbohong, bolos sekolah, klitih, tawuran, narkoba, dan kenakalan remaja lainnya (Aryanto, dkk., 2021). Hal ini disebabkan karena ketidakmampuan remaja untuk bersikap asertif.

Alberti & Emmons (2017) mendefinisikan perilaku asertif sebagai bentuk perilaku seseorang dalam bertindak sesuai kebutuhan atau pribadi tanpa merasa cemas, sehingga dirinya dapat mengungkapkan perasaan secara tenang, nyaman, dan jujur. Di samping itu, individu memiliki kemampuan dalam memanfaatkan hak-hak pribadi tanpa mengabaikan atau melanggar hak orang lain. Dewi (2017) mengatakan bahwa pada umumnya perilaku asertif memiliki relevansi yang sangat signifikan dan perlu menjadi perhatian oleh semua individu, khususnya bagi individu yang sedang berada dalam tahap proses pendidikan atau biasa disebut siswa. Siswa yang mempunyai perilaku asertif yang baik, jika berada dalam situasi yang tidak baik untuk dirinya, maka siswa tersebut berani mengungkapkan perasaan yang dirasakan tanpa menyakiti orang lain (Aryanto, dkk., 2021) serta dapat mengoptimalkan potensi diri dengan baik. Akan tetapi fenomena yang ditemukan di lapangan tidak semua siswa menunjukkan perilaku asertif.

Menurut Dewi (2017) perilaku tidak asertif dapat memiliki dampak negatif pada aspek emosional seseorang, seperti dapat menyebabkan perasaan tidak nyaman atau bahkan berpotensi timbulnya rasa benci pada diri sendiri, terutama ketika individu merasa kesulitan untuk mengungkapkan penolakan dengan berkata “tidak” ketika diajak oleh orang lain. Selain itu dampak dari perilaku tidak asertif yaitu dapat menyebabkan

seseorang enggan memiliki pendirian dan membangun ketegasan dalam diri sehingga cenderung mengikuti apa yang dilakukan oleh kelompok sosial. Rendahnya perilaku asertif pada seseorang bukanlah faktor bawaan lahiriah, akan tetapi hasil dari sikap serta tindakan yang dipelajari seseorang sebagai tanggapan terhadap berbagai situasi sosial yang ditemui dalam lingkungan (Putri & Wahyuni, 2018). Apabila seseorang memiliki kemauan untuk terus berproses dan belajar, maka perilaku asertif yang ada di dalam diri dapat berkembang dan meningkat seiring berjalannya waktu.

Adapun hasil dari wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMP Negeri 15 Yogyakarta menunjukkan bahwa masih terdapat siswa yang memiliki tingkat perilaku asertif rendah. Menurut guru BK, rendahnya perilaku asertif pada siswa ditandai dengan masih ada siswa yang meniru teman sebaya agar diakui oleh lingkungan pertemanannya, tidak tegas terhadap diri sendiri sehingga terjerumus ke hal-hal negatif seperti membuli teman. Selain itu, beberapa siswa masih enggan dalam menolak ajakan teman, tidak jujur terhadap perasaan diri sendiri, serta malu dalam mengungkapkan pendapat. Melihat permasalahan di atas, guru bimbingan dan konseling di SMP Negeri 15 Yogyakarta telah berupaya untuk melakukan layanan bimbingan konseling yang meliputi konseling individu dan bimbingan klasikal.

Namun, permasalahan perilaku asertif yang rendah masih tetap ada karena kurangnya waktu khusus yang diperuntukkan untuk bimbingan dan konseling serta keragaman permasalahan yang dihadapi oleh setiap siswa. Guru bimbingan dan konseling SMP Negeri 15 Yogyakarta mengatakan bahwa layanan bimbingan kelompok dan bimbingan klasikal dirasa menjadi pilihan yang menarik bagi siswa. Daya tarik layanan sangat bergantung pada metode dan media yang digunakan. Metode layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik psikodrama dalam mengatasi masalah perilaku asertif di SMP Negeri 15 Yogyakarta adalah hal yang belum pernah diterapkan sebelumnya. Oleh karena itu, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan topik dan layanan di atas.

Layanan bimbingan kelompok adalah sebuah pendekatan yang memanfaatkan interaksi dan dinamika dalam kelompok sebagai sarana untuk membimbing perkembangan individu dan mencapai tujuan bersama (Sari, 2013). Tujuan dari layanan bimbingan kelompok adalah untuk membantu memajukan potensi siswa dan secara bersamaan mencegah munculnya permasalahan di kalangan siswa. Seperti halnya tingkat asertivitas yang rendah pada siswa, hal tersebut merupakan permasalahan yang perlu diatasi dan ditangani dengan tujuan untuk membantu siswa dalam meningkatkan serta mengembangkan perilaku asertif secara ideal. Metode bimbingan dan konseling yang dianggap efektif dalam meningkatkan perilaku asertif adalah dengan menerapkan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik psikodrama (Hentika & Neviyarni, 2020). Teknik psikodrama merupakan teknik yang tepat diberikan sebagai layanan untuk meningkatkan dan mengembangkan perilaku asertif pada siswa.

Psikodrama merupakan suatu pendekatan yang dapat mengeksplorasi jiwa manusia melalui permainan peran atau drama (Lubis, 2006 dalam Lestari, dkk., 2020). Menurut Corey (2011) psikodrama merupakan sebuah permainan peran yang bertujuan untuk memberikan banyak pelajaran bagi individu yang terlibat di dalamnya, diantaranya mengetahui lebih dalam tentang diri sendiri, mengidentifikasi apa yang dibutuhkan serta mengetahui cara bertindak atau bersikap terhadap tekanan. Pendekatan ini termasuk dalam metode yang digunakan untuk menangani persoalan pribadi yang memiliki keterkaitan dengan isu-isu psikologis. Dengan demikian, bimbingan kelompok teknik psikodrama menjadi alternatif yang tepat untuk membantu siswa remaja mengatasi masalah terkait perilaku asertif yang rendah. Selain itu, alasan peneliti menggunakan teknik ini yaitu dikarenakan teknik psikodrama dapat memberikan gambaran secara nyata kepada siswa ketika menghadapi masalah-masalah yang berkaitan dengan perilaku asertif dalam kehidupan sehari-hari dan membantu siswa untuk bisa mengkomunikasikan perasaan yang dialami

sercara terbuka. Pemecahan masalah ini perlu dilakukan dengan segera agar tidak menghambat perkembangan siswa dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, dari uraian yang telah disampaikan, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian yang membahas “Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Psikodrama untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 15 Yogyakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Adapun identifikasi masalah pada penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Terdapat siswa yang ikut teman sebaya agar diakui oleh teman yang lain
2. Masih ada siswa yang kurang tegas terhadap teman sebayanya sehingga terjerumus ke perilaku negatif
3. Masih ada siswa yang merasa sungkan dalam menolak ajakan teman sebaya
4. Ditemui siswa dengan perilaku asertif rendah yang ditandai dengan tidak jujur terhadap perasaan diri sendiri dan malu dalam mengungkapkan pendapat

C. Pembatasan Masalah

Setelah mengidentifikasi masalah, maka penelitian ini mengambil pembatasan masalah pada adalah masih terdapat siswa yang memiliki perilaku asertif rendah yang ditandai dengan tidak jujur terhadap perasaan diri sendiri.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah layanan bimbingan kelompok teknik psikodrama efektif untuk meningkatkan perilaku asertif pada siswa kelas IX SMP Negeri 15 Yogyakarta?”.

E. Tujuan Penelitian

Dengan berlandaskan pada rumusan masalah di atas, tujuan dari penelitian ini yaitu “Untuk mengetahui apakah layanan bimbingan kelompok teknik psikodrama efektif untuk meningkatkan perilaku asertif pada siswa kelas IX SMP Negeri 15 Yogyakarta”.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dampak positif, baik secara teoritis maupun praktis. Berikut manfaatnya:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan serta mengembangkan bidang bimbingan dan konseling, khususnya terkait peningkatan perilaku asertif dengan teknik psikodrama.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru BK

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi panduan yang bermanfaat bagi para guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan dan merancang strategi-strategi untuk menerapkan layanan bimbingan kelompok teknik psikodrama guna meningkatkan perilaku asertif siswa.

b. Bagi Peserta Didik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu meningkatkan perilaku asertif dalam diri setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok teknik psikodrama. Selain itu, dapat membantu peserta didik dalam memahami pentingnya mempunyai perilaku asertif yang baik dalam kehidupan sehari-hari.

c. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berfungsi sebagai sumber referensi bagi peneliti lain yang ingin melakukan

penelitian bidang yang diangkat serta di kemudian hari dapat dikembangkan lebih sempurna.