

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Siswa sekolah menengah atas adalah remaja yang memasuki masa peralihan dimulai saat pubertas menjelang masa dewasa. Remaja sebagai pelajar di jenjang SMA umumnya berada pada masa perubahan perilaku yang disertai bentuk dan aktivitas interaksi sosial yang lebih luas untuk mencari dan menentukan identitas diri bahkan perencanaan karir dan hidup berkeluarga. Remaja akan menghadapi masalah setiap hari jika hal tersebut tidak tercapai, yang dikenal dengan masa krisis identitas. Krisis identitas ini dapat terjadi jika remaja tidak memiliki keterampilan berkomunikasi atau dalam berkomunikasi tidak sesuai dengan nilai atau norma.

Kemampuan dalam berkomunikasi akan mengantarkan remaja kepada kesuksesan akademik maupun non akademik di Sekolah. Siswa sebagai remaja di sekolah mempunyai perbedaan, sehingga tidak sedikit siswa mengalami hambatan komunikasi yang dilakukan belum selaras dengan nilai-nilai dari norma yang digunakan di lingkungannya Sekolah khususnya nilai-nilai kehidupan sosial di Sekolah dapat berupa tata tertib yang harus dipatuhi semua warga sekolah. Tata tertib di Sekolah baik terkait akademik maupun non akademik. Dalam kehidupan sosial remaja di Sekolah mulai bergeser pada panutan kepercayaan dari orang tua dan guru kepada teman sebaya. Teman sebaya lebih menekankan untuk lebih dipercaya, sehingga tidak sedikit siswa di Sekolah yang belum atau salah memiliki keterampilan komunikasi akan terjebak dengan situasi kehidupan sosial

pada lingkungan teman sebaya yang bersifat pasif dan agresif. Contohnya siswa yang bersikap pasif pada saat berkelompok cenderung selalu setuju atau menyerah meskipun pendapatnya berbeda, dan ada pula siswa yang bersifat agresif yaitu dalam berkelompok siswa memaksa orang lain untuk setuju dengan pendapatnya.

Dari permasalahan di atas, siswa yang masih belum memiliki *self awareness* (kesadaran diri) dalam kehidupan sosial ternyata terjadi di SMA Negeri 1 Payung Provinsi Bangka Belitung. Berdasarkan hasil kunjungan awal diperoleh informasi dari guru bimbingan dan konseling SMA Negeri 1 Payung terdapat siswa mengalami penurunan *self awareness* dapat dikenali melalui ciri-ciri berikut: 1). Siswa sulit mengendalikan emosi, 2). Siswa cenderung menyalahkan orang lain atas kesulitan yang dihadapi, 3). Siswa sulit berempati pada orang lain, 4). Siswa mengalihkan tanggungjawab.

Permasalahan lain yang terjadi di Provinsi Bangka Belitung mengenai siswa yang belum adanya kesadaran diri (*self awareness*) dalam kehidupan sosial yaitu pada tahun 2023 terdapat dua orang siswa di Belitung Timur diduga merusak gedung sekolahnya dan pada tahun 2023 siswa SD di Kota Pangkalpinang menjadi korban bullying teman kelasnya. Berdasarkan kedua fenomena di atas bahwa siswa di Bangka Belitung ada yang belum mampu mengenali diri sendiri secara utuh akan tanggungjawab sebagai warga sekolah, belum memiliki kesadaran diri (*self awareness*) akan sistem nilai dan norma yang dianut di sekolah, dan belum memiliki kesadaran diri (*self awareness*) akan rasa empati.

Diduga untuk membantu kelompok siswa yang bermasalah *self awareness* (kesadaran diri) dalam kehidupan sosial dapat melalui layanan bimbingan dan konseling. Konseling kelompok dipandang sebagai strategi tertentu salah satunya yaitu komponen pelayanan responsif. Konseling kelompok dapat diberikan dengan berbagai metode dan pendekatan yang disesuaikan dengan kebutuhan individu atau kelompok. Pendekatan kognitif behaviorial adalah salah satu metode yang dapat digunakan dikarenakan berfokus pada perubahan pikiran (kognitif) dan perilaku seseorang agar lebih asertif dalam berkomunikasi dan berinteraksi sosial.

Salah satu teknik dalam pendekatan ini diantaranya adalah teknik *assertive training*. *Assertive training* merupakan salah satu metode/teknik konseling kelompok yang bertujuan untuk membantu orang mengekspresikan gagasan, perasaan, dan keinginan seseorang secara tegas dan langsung, dan tidak merugikan orang lain. Teknik ini membantu siswa untuk bersikap lebih tegas dalam mengungkapkan perasaan dan pendapatnya. Keterampilan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran diri siswa, serta dapat berinteraksi lebih efektif dengan lingkungannya. Hal ini penting karena kehidupan sosial yang sehat akan membantu perkembangan psikologis dan kesejahteraan siswa.

Terkait penerapan teknik *assertive training*, penelitian berpedoman dari beberapa pendapat sebelumnya diantaranya dilakukan (Ratnasari & Arifin, 2021) menyatakan bahwa “sangat efektif untuk meningkatkan interaksi sosial, *assertive training* dapat membantu siswa menghilangkan pikiran-pikiran negatif seperti

merasa cemas, tidak berdaya, tidak termotivasi, tidak terbuka, atau tidak mampu menolak atau mengatakan sesuatu kepada temannya”.

Selain itu (Septasari, 2023) juga menyatakan bahwa “teknik *assertive training* terbukti berhasil dalam meningkatkan interaksi sosial remaja di Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar Rahman Palembang”. Pemberian teknik *assertive training* pada riset ini berpotensi membantu meningkatkan hubungan timbal balik dengan remaja lainnya serta meningkatkan percaya diri siswa pada saat berbicara didepan umum.

Selain itu di SMA Negeri 1 Payung ini konseling kelompok dengan teknik *assertive training* belum pernah dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling. Dari uraian yang dikemukakan peneliti ingin mempelajari lebih mendalam dalam mengimplementasikan pengetahuan belajar melalui penelitian yang berjudul **“Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training* Dalam Meningkatkan *Self Awareness* Siswa di SMA Negeri 1 Payung Bangka Belitung”**.

1.2 Masalah Penelitian

1.2.1 Pembatasan Lingkup Masalah

Berdasarkan pada latar belakang yang sudah dikemukakan karena keterbatasan, pemahaman, waktu, dan tenaga, maka peneliti melakukan pembatasan masalah dilakukan agar dalam penelitian ini, fokus permasalahan yang dibahas hanya mengenai pelaksanaan konseling kelompok menggunakan

teknik *assertive training* untuk membantu siswa SMA Negeri 1 Payung meningkatkan kesadaran diri (*self awareness*).

1.2.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan lingkup masalah diatas, dapat dirumuskan masalah pada penelitian ini yaitu:

- 1.2.2.1 Bagaimana tingkat kesadaran diri (*self awareness*) siswa SMA Negeri 1 Payung sebelum diberikan teknik *assertive training*?
- 1.2.2.2 Bagaimana tingkat kesadaran diri (*self awareness*) siswa SMA Negeri 1 Payung setelah diberikan teknik *assertive training*?
- 1.2.2.3 Bagaimana perbedaan sebelum dan setelah diberikan teknik *assertive training*?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan diatas maka tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

- 1.3.1 Untuk mengetahui tingkat kesadaran diri (*self awareness*) siswa sebelum diberikan teknik *assertive training*.
- 1.3.2 Untuk mengetahui tingkat kesadaran diri (*self awareness*) siswa dalam setelah diberikan teknik *assertive training*.
- 1.3.3 Untuk mengetahui perbedaan tingkat kesadaran diri (*self awareness*) siswa sebelum dan setelah diberikan teknik *assertive training*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Secara Teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat meningkatkan efektivitas program bimbingan dan konseling dalam konteks pendidikan. Selain itu penelitian ini dapat menjadi referensi mengenai konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dalam meningkatkan *self awareness* (kesadaran diri) siswa dan mampu dijadikan pedoman dalam penelitian yang akan datang.

1.4.2 Manfaat Secara Praktis

1.4.2.1 Bagi Siswa

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat dalam mengenali emosi, perasaan, serta perilaku mereka dalam berbagai situasi sosial serta membangun hubungan sosial yang lebih positif dengan teman sebaya, guru, serta keluarga.

1.4.2.2 Bagi Mahasiswa

Diharapkan penelitian ini terutama untuk mahasiswa program studi bimbingan dan konseling dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan profesional dan sosial mahasiswa di masa mendatang.

1.4.2.3 Bagi Akademis

Penelitian ini dapat menambah literatur akademis mengenai intervensi yang dapat meningkatkan *self awareness* siswa sehingga dapat diintegrasikan ke dalam program bimbingan dan konseling.