

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Berdasarkan data Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) pada tahun 2020, jumlah penduduk remaja dengan usia 10-24 tahun berjumlah 60 juta atau 24% dari keseluruhan jumlah penduduk Indonesia. Total generasi millennial yang relatif besar membutuhkan tata kelola dengan sistematis, tersusun dan terencana yang berfungsi sebagai dasar pembangunan negara di masa mendatang. Menurut WHO, remaja merupakan masyarakat dengan jarak umur 11-19 tahun. Sedangkan menurut kementerian Kesehatan Republik Indonesia No.25 Tahun 2014, remaja merupakan masyarakat dengan jarak umur 11-18 tahun, serta menurut BKKBN remaja yaitu dengan umur 11-24 tahun dan belum menikah (Diananda, 2019).

Remaja dalam hal ini yaitu peserta didik yang sedang menempuh studi di Sekolah Lanjutan Pertama (SLTP, SMP dan MTs) dan Sekolah Lanjutan Atas (SLTA, SMA, MA dan SMK) yang merupakan fase individu sebelum masuk usia dewasa. Rumusan tujuan pendidikan nasional dicantumkan pada UU RI Nomor 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional, Bab II Pasal 3, yaitu:

“Pendidikan Nasional berfungsi sebagai pengembangan kapasitas yang dapat membentuk perilaku dan adab bangsa yang memiliki martabat sebagai bentuk kemajuan suatu negara, mempunyai tujuan dalam mengembangkan kemampuan siswa agar memiliki iman dan taqwa pada Tuhan Yang Maha Esa, akhlak mulia, sehat, berilmu, terampil, kreativitas, mandiri, dan dapat menjadi generasi bangsa yang demokratis dan tanggung jawab.”

Apabila tujuan pendidikan di atas dapat tercapai, maka remaja akan mampu menjadi penerus bangsa yang berprestasi dalam menciptakan negara yang maju, berdaulat dan sejahtera.

Menurut Bradley dan Jacqueline (Yusuf, dkk, 2021) masa remaja merupakan fase perkembangan yang unik, vital dan saat-saat menakjubkan pada masa muda seseorang. Masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa lalu, masa remaja dipandang sebagai masa “*storm and stress*”, sedangkan pada masa sekarang masa remaja dipandang sebagai suatu proses yang sehat dan normal. Usia remaja meliputi tiga periode, yakni: masa remaja awal dengan usia 12-14 tahun, remaja madya atau remaja tengah dengan usia 15-17 tahun dan remaja akhir dengan usia 18-21 tahun.

Berdasarkan data dari *Stanford Children's Health* (Yusuf, dkk, 2021) secara umum perkembangan remaja ditandai dengan berkembangnya kemampuan berfikir abstrak, mulai merancang tujuan masa depan, suka membandingkan diri dengan teman sebaya, memiliki keinginan untuk hidup mandiri, menjalin hubungan dengan lawan jenis dan menjalin interaksi sosial yang sangat erat dengan teman seusia.

Menurut Hurlock (1980), psikologis remaja merupakan sebuah masa di mana seseorang lebih diintegrasikan kepada kelompok dewasa, sebuah masa yang mana anak tidak merasakan dirinya dibawah tingkatan seseorang yang lebih tua tetapi merasa dirinya sederajat.

Masa remaja adalah suatu proses individu untuk mencapai identitas, dalam proses pencapaian identitas tersebut, remaja akan menghadapi tantangan bahkan masalah dari segi fisik maupun psikisnya. Menurut Yusuf, dkk (2021) ada berbagai masalah pada peserta didik (remaja) seperti masalah pribadi, sosial, belajar, dan masalah karier. Salah satu masalah pribadi remaja adalah memiliki harga diri atau *self-esteem* yang rendah.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan Reasoner (Yusuf, dkk, 2021) menunjukkan bahwa 12% individu menunjukkan indikasi memiliki harga diri (*self-esteem*) yang rendah sesudah masuk sekolah menengah awal dan 13% mengalami harga diri (*self-esteem*) yang rendah setelah memasuki sekolah menengah atas. Maka kesimpulan yang dapat diambil yaitu seseorang mengalami penurunan *self-esteem* pada usia remaja.

Menurut Santrock (Yusuf, dkk, 2021) *self-esteem* adalah evaluasi diri secara negatif dan positif yang menunjukkan nilai yang ada didalam diri individu, diakui atau tidaknya kemampuannya dan kesuksesan yang telah dicapainya, serta penghargaan yang diperoleh atas keberadaan dirinya. Hal ini sejalan dengan pendapat Yusuf, dkk (2021) yang menyatakan bahwa *self-esteem* adalah suatu proses dan hasil evaluasi diri dari sikap penerimaan ataupun penolakan serta kemampuan berfikir, merasa, dan bertindak seseorang.

Menurut Yusuf, dkk (2021) harga diri (*self-esteem*) adalah suatu proses dan hasil evaluasi atau pemberian nilai dari sikap daya terima ataupun penolakan atas dirinya sendiri dan juga memperlihatkan bagaimana individu berfikir, merasa, dan bertindak.

Fenomena atau masalah mengenai *self-esteem* yang rendah dalam konteks sekolah merupakan suatu masalah yang serius karena berkaitan dengan prestasi akademik, fungsi sosial, dan psikopatologi siswa atau remaja sehingga siswa yang mempunyai *self-esteem* yang rendah perlu ditingkatkan agar terhindar dari berbagai kesulitan psikologis, masalah pribadi, dan sosialnya (Yusuf, dkk, 2021).

Dari beberapa pengertian harga diri (*self-esteem*) di atas dapat disimpulkan bahwa harga diri (*self-esteem*) adalah nilai yang merupakan hasil dari evaluasi

terhadap diri sendiri, baik penilaian positif maupun negatif yang terlihat dari bagaimana individu memandang atau menerima keadaan dirinya.

Jika seseorang memiliki harga diri (*self-esteem*) yang rendah, tentu akan sangat mempengaruhi berbagai aspek kehidupannya, menunjukkan sikap negatif seperti menarik diri dari lingkungan sekitar, tidak percaya diri, takut dalam bertindak sehingga akan menghambat perkembangan psikologisnya. Agar remaja terhindar dari berbagai kesulitan psikologis, masalah pribadi serta terhindar dari lingkungan sosial yang tidak diinginkan, maka harga diri (*self-esteem*) peserta didik yang rendah perlu ditingkatkan.

Setelah melakukan wawancara dengan salah satu guru BK di sekolah SMA Negeri 1 Kabanjahe, peneliti memperoleh data terdapat peserta didik yang memiliki harga diri (*self-esteem*) yang rendah seperti ragu untuk mengutarakan pendapat, tidak percaya pada kemampuan yang dimilikinya, jarang berkomunikasi dengan temannya, menilai dirinya lebih rendah dari orang lain serta jarang berbaur dengan teman-temannya, hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti bentuk tubuh yang kurang sempurna, warna kulit, kemampuan diri yang terbatas dan juga kurangnya pemahaman tentang dirinya sendiri.

Selanjutnya melalui angket yang telah disebar kepada siswa pada 3 November 2022, peneliti memperoleh data bahwa terdapat 60% siswa yang menunjukkan indikasi memiliki harga diri (*self-esteem*) yang rendah, terutama terlihat dari masih banyaknya siswa yang peka terhadap kritikan, pesimis pada kemampuan diri sendiri, ragu untuk mengemukakan pendapat, tidak yakin pada kemampuan diri, dan merasa sulit bergaul. Salah satu alternatif terapi yang dapat diterapkan dalam memudahkan peserta didik yang memiliki harga diri (*self-*

esteem) yang rendah adalah bimbingan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).

Bimbingan merupakan suatu tahapan konselor dalam membantu konseli, sehingga konseli mampu mengerti dirinya sendiri dan dapat melakukan hal positif sesuai dengan norma yang ada disekolah dan lingkungannya. Sesuai dengan pengertian bimbingan menurut Prayitno dan Erman (2018) bimbingan merupakan tahapan membantu seseorang yang dilakukan oleh seorang pakar kepada satu orang atau lebih, termasuk anak-anak, remaja, sampai usia dewasa, dengan tujuan agar mampu meningkatkan kapasitas dirinya.

Konseling merupakan suatu tahapan dari konselor dalam membantu konseli mengatasi permasalahannya. Sesuai dengan pengertian konseling menurut Prayitno dan Erman (2018) mendefinisikan bahwa konseling merupakan tahapan membantu yang dijalankan dari kegiatan tanya jawab konseling yang dilakukan oleh seseorang pakar yang dikenal dengan konselor pada seseorang yang akan mendapatkan layanan yang dikenal dengan klien atau konseli.

Dari pengertian di atas, sehingga disimpulkan bahwa bimbingan dan konseling adalah tahapan memberikan bantuan dari konselor kepada konseli sehingga konseli mampu memahami dirinya dan dapat mencapai kemandirian. Menurut Prayitno dan Erman (2018) bimbingan dan konseling adalah proses pemberian bantuan kepada seseorang supaya menjadi individu yang bermanfaat bagi kehidupannya, memiliki pengetahuan, perspektif, pemahaman, alternatif, penyesuaian, dan kemampuan yang optimal berkaitan pada diri sendiri maupun lingkungan sekitarnya.

Dalam bimbingan konseling terdapat beberapa jenis layanan, termasuk layanan konseling kelompok. Menurut Hallen (2002) bahwa tujuan dari konseling kelompok yaitu untuk mengentaskan permasalahan siswa dalam dinamika kelompok. Konseling kelompok cocok digunakan sebagai alternatif penyelesaian permasalahan harga diri (*self-esteem*) yang rendah pada subjek penelitian ini karena konseling kelompok berfokus pada pengentasan masalah beberapa siswa yang memiliki permasalahan yang sama.

Menurut Jones dan Nelson (2011) *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah model *cognitive behavioral*, dimana pendekatan ini memusatkan pada konsep dasar sikap yang diakibatkan dari pola pikir irasional. Menurut Dina Siahaan dan Yetti (2019) cara berfikir irasional dari individu yang terindikasi memiliki harga diri (*self-esteem*) yang rendah dapat dimanipulatif dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang memiliki tujuan untuk membantu individu dalam mengubah pemikiran yang irasional menjadi rasional.

REBT adalah suatu teknik terapi yang memanfaatkan model kognitif dan sikap dalam menangani permasalahan psikis serta sikap negatif yang diambil melalui berbagai pemikiran yang irasional sehingga mampu diambil kesimpulan yaitu *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan satu dari berbagai alternatif terapi yang bisa diterapkan kepada individu yang mempunyai harga diri (*self-esteem*) rendah.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas maka penulis mengajukan judul **“Pengaruh Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive***

Behavior Therapy (REBT) terhadap Self-Esteem Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kabanjahe T/A 2023/2024

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang permasalahan di atas terkait harga diri (*self-esteem*), maka identifikasi masalah diuraikan sebagai berikut:

1. Adanya siswa yang menilai dirinya lebih rendah dibanding teman sebayanya.
2. Adanya siswa yang jarang berbaur dengan teman-temannya.
3. Adanya siswa yang dari lingkungan sekitarnya.
4. Adanya siswa yang ragu mengutarakan pendapat.
5. Adanya siswa yang tidak percaya pada kemampuan dirinya.

1.3 Batasan Masalah

Agar penelitian lebih terarah dan dapat sesuai dengan tujuan serta berfokus pada sarannya, sehingga peneliti membuat batasan masalah yang akan diteliti yaitu “Pengaruh Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* terhadap harga diri (*self-esteem*) Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Kabanjahe”.

1.4 Rumusan Masalah

Dari uraian batasan permasalahan di atas maka peneliti merumuskan rumusan masalah pada penelitian ini yaitu: “Adakah pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* terhadap harga diri (*self-esteem*) siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Kabanjahe?”

1.5 Tujuan Penelitian

Dari rumusan permasalahan di atas, maka tujuan penelitian ini yaitu: “Untuk mengetahui adakah pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap harga diri (*self-esteem*) kelas XI di SMA Negeri 1 Kabanjahe”

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang ingin dicapai pada penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan mampu sebagai pengembangan ilmu pengetahuan dalam sektor pendidikan, terkhusus dalam ruang lingkup bimbingan dan konseling yang berhubungan pada konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).
 - b. Hasil penelitian ini diinginkan mampu menjadi referensi dan informasi di bidang bimbingan konseling terkhusus bidang konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk meningkatkan harga diri (*self-esteem*) siswa di sekolah.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi sekolah

Untuk meningkatkan standar pendidikan dalam bidang mengembangkan keperibadian khususnya harga diri (*self-esteem*) siswa.

b. Bagi siswa

Siswa yang memiliki harga diri (*self-esteem*) yang rendah dapat menerima manfaat langsung yakni meningkatnya harga diri (*self-esteem*) dalam dirinya.

c. Bagi guru BK

Sebagai referensi untuk merancang dan memberikan layanan bimbingan konseling kepada siswa yang memiliki harga diri (*self-esteem*) yang rendah dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).

d. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai bahan masukan peneliti sebagai calon guru BK/ Konselor/ dosen dalam upaya menyelesaikan masalah harga diri (*self-esteem*) yang rendah dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).