

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Untuk mendapatkan pendidikan yang terbaik merupakan suatu kemauan, harapan dan cita-cita bagi setiap orang. UU No. 20 tahun 2003 pasal 3 tentang sistem pendidikan nasional mengatakan bahwa, tujuan pendidikan nasional adalah untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggungjawab. Tujuan pendidikan pada masa ini menjadi acuan setiap upaya penyembuhan pribadi siswa-siswi remaja misalnya dalam penguatan harga diri (*self-esteem*)

Masa remaja merupakan masa peralihan seseorang dari anak-anak menuju dewasa, pada masa ini remaja akan mengalami beberapa proses perubahan diantaranya perubahan fisik dan perubahan psikologis. Pada perkembangan fisik akan ditandai dengan semakin matangnya organ-organ tubuh dan organ reproduksi dan pada perkembangan psikologis ditandai dengan kematangan pribadi.

Pada saat siswa memasuki masa remaja, terdapat banyak tugas perkembangan remaja yang melibatkan pengharapan sosial yang kuat (dalam Geldard & Geldard, 2011: 21). Penguasaan tugas perkembangan sangat penting bagi remaja dalam beradaptasi, dalam pelaksanaan tugas perkembangan remaja, terdapat siswa yang mampu dengan baik beradaptasi pada dirinya, namun ada juga siswa yang gagal untuk beradaptasi. Kegagalan siswa dalam melaksanakan

perkembangan remaja dan beradaptasi pada dirinya dapat mempengaruhi rendahnya harga diri remaja (dalam Geldard, 2011: 21)

Harga diri merupakan penilaian atau evaluasi diri terhadap hasil yang didapat baik secara internal maupun eksternal yang merupakan proses pencapaian ideal diri. Individu akan menghargai dirinya dan merasakan dirinya berarti berdasarkan pencapaian dirinya (dalam Suhron, 2017: 5). Berdasarkan teori kebutuhan dasar dari Abram Maslow tentang *self-esteem* adalah kebutuhan dasar. Maslow membagikan kebutuhan *self-esteem* kedalam dua bagian yaitu: penghargaan terhadap diri sendiri dan penghargaan yang diberikan oleh orang lain. Penghargaan terhadap diri sendiri seperti keinginan untuk memperoleh kompetensi, kepercayaan diri, kekuatan pribadi, kemandirian dan kebebasan. Sedangkan untuk penghargaan yang diterima dari orang lain adalah kebutuhan untuk dihormati, dipercaya dan dihargai oleh orang lain. Apabila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi maka dapat menyebabkan individu mengalami rasa rendah diri, lemah dan tidak berharga.

Masa remaja adalah masa banyak terjadinya perubahan pada diri, perubahan yang dimaksud adalah perubahan secara biologis, psikologis, sosial dan ekonomi menuju dewasa. Masa remaja merupakan masa penting dan menentukan perkembangan harga diri (*self-esteem*) seseorang untuk kehidupan selanjutnya. Pada masa ini seseorang belajar mengenali dan mengembangkan seluruh aspek dalam dirinya, dengan dipengaruhi oleh nilai-nilai yang dimilikinya. Individu yang menanamkan nilai-nilai positif pada dirinya akan berperilaku dan memiliki sifat yang positif pula. Remaja yang memiliki nilai positif terhadap dirinya akan mampu memilah perilaku mana yang pantas dan tidak pantas untuk dilakukan.

Individu yang berusia remaja mencari jati dirinya dengan mencoba hal-hal baru yang belum ditemuinya sebelumnya. Mereka berusaha menemukan dan mengembangkan diri dalam kelompok sosial dan lingkungan sosialnya di masyarakat. Remaja mengalami transisi dan berusaha beradaptasi dengan lingkungan yang membawa mereka untuk lebih mandiri lagi sebagai seorang siswa. Namun disisi lain, mereka belum mencapai taraf kedewasaan karena mereka masih belum bisa secara penuh mempertanggung jawabkan keputusan yang telah mereka ambil. Posisi mereka masih labil dan sering berubah-ubah dalam menentukan sikap dalam mengambil keputusan. Kebutuhan perkembangan pribadi yang perlu ditanamkan pada siswa adalah menghargai diri sendiri dan menghargai orang lain. Penghargaan terhadap diri sendiri maupun pada orang lain tidak muncul begitu saja melainkan membutuhkan proses didikan dan pengalaman yang dialami untuk memiliki kesadaran atas keberadaan diri.

Pentingnya harga diri (*self-esteem*) dimiliki oleh setiap siswa adalah agar mereka mampu mengaktualisasikan dirinya secara optimal. Sebaliknya bila harga diri (*self-esteem*) tidak terpenuhi secara baik, hal ini yang membuat banyak remaja mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri dan beradaptasi dengan baik di lingkungan sosialnya. Hal ini menimbulkan pergolakan diri dan hal-hal negatif lainnya yang dapat menghambat perkembangan bakat dan kemajuan diri seperti mempengaruhi prestasi akademik dan kehidupan sosial. Apabila kebutuhan dari harga diri (*self-esteem*) individu dapat terpenuhi secara optimal, maka kemungkinan mereka akan memperoleh pengakuan di dalam lingkungannya, sehingga menimbulkan prestasi maupun kehidupan sosial yang baik dikarenakan mendapatkan penghargaan diri yang tinggi.

Harga diri (*self-esteem*) berkaitan dengan banyak hal diantaranya: kualitas emosi, aktualisasi diri dan kepercayaan diri. Masing-masing dari siswa mempunyai harga diri (*self-esteem*) yang berbeda, ada yang memiliki harga diri yang tinggi sebaliknya juga ada siswa yang memiliki harga diri yang rendah. Jika siswa memiliki harga diri rendah maka akan berpengaruh kepada kualitas emosi siswa yang ditunjukkan melalui emosi yang negatif. Harga diri (*Self-esteem*) merupakan masalah yang perlu dikembangkan agar tidak menimbulkan kesulitan dalam menjalankan kehidupan sehari-hari dan didalam sosial akademiknya.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Hussin, Huzili (2014) dengan judul “*The Effect of Cognitive Behavioural Therapy Group Intervention on Self Esteem Among Drug Users Based on Ages*”

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki efek antara Intervensi Terapi Perilaku Kognitif Kelompok Standar [CBT(S)] dengan skor singkat Terapi Perilaku Kognitif Kelompok [CBT(B)] di kalangan pengguna narkoba. Hasil juga menunjukkan skor rata-rata EK pada kelompok perlakuan CBT(S) meningkat lebih tinggi dibandingkan kelompok perlakuan CBT(B). Efektivitas intervensi CBT pada kedua kelompok CBT(S) dan CBT(B) untuk semua kategori juga ditunjukkan dengan peningkatan pola perubahan skor rata-rata EK pada *posttest* I dibandingkan dengan *posttest* 2. Sebagai temuan kesimpulan menunjukkan adanya intervensi kelompok CBT(S) dan CBT(B) dapat meningkatkan rata-rata skor harga diri pengguna narkoba berdasarkan usia.

Penelitian yang mendukung dilakukan oleh Qinghong Mao (2019) “*The Effect on Group Counseling for the Low Self Concept of Undergraduate*”

Hasil dari penelitian ini adalah ada perbedaan yang signifikan pada hasil kelompok antara data *pretest* dan *posttest* dimana adaanta eksplorasi kesadaran diri dapat membantu tingkat rendah diri siswa untuk memahami diri sendiri, senang menerima diri sendiri, mengembangkan diri juga meningkatkan keterampilan interpersonal kemampuan beradaptasi dan kemampuan belajar.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Salehyan Maryam (2011) yang dengan penelitian "*The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Group Therapy on the Enhancement of the Self-Esteem og Women with Husband Affected by Substance Depedency Disorder*".

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki tingkat harga diri wanita dengan suami yang terkena gangguan ketergantungan substace dan untuk mempelajari keefektifan terapi perilaku-kognitif pada peningkatan level pada orang-orang ini. Analisis data menunjukkan penurunan harga diri wanita dengan suami yang terkena gangguan ketergantungan zat dan efektivitas terapi kelompok perilaku kognitif dalam meningkatkan harga diri mereka. Temuan ini menunjukkan pentingnya praktis terapi perilaku kognitif.

Bila seorang remaja yang memiliki *self-esteem* rendah dan mengalami penurunan maka remaja tersebut kurang mampu mengaktualisasikan dirinya secara optimal. Gejala yang tampak seperti menunjukan rasa rendah diri, memiliki rasa malu, memiliki ragu yang berlebihan, menjauh dari pergaulan sosial, merasa tidak berharga, dan memiliki kecemasan yang berlebihan dalam menghadapi sesuatu. Hal ini berhubungan dengan cara berfikir siswa yang mengakibatkan timbulnya sikap tidak percaya diri yang pada akhirnya menyebabkan siswa memiliki harga diri (*self-esteem*) yang rendah.

Berdasarkan informasi yang penulis peroleh dari guru bimbingan dan konseling, guru mata pelajaran dan juga dari beberapa siswa di SMA N 2 Balige bahwa terdapat fenomena siswa yang memiliki harga diri (*self-esteem*) rendah hal itu terlihat dari adanya siswa yang merasa minder dan berfikir bahwa dirinya tidak mampu, tidak memiliki potensi seperti teman-temannya yang lain. Siswa kurang berpartisipasi dalam proses pembelajaran karena beranggapan bahwa dia tidak layak (tidak pantas) untuk bersekolah di sekolah tersebut.

Mengingat bahwa alasan siswa memiliki harga diri (*self-esteem*) rendah adalah tidak adanya konsep diri yang kuat dalam diri siswa sehingga perlu dilakukan upaya untuk mengubah cara berpikir dan kemudian memberikan dampak langsung pada tingkah laku dalam kehidupan sehari-hari, baik di rumah maupun di lingkungan sekolah ataupun masyarakat. Di dalam penelitian ini peneliti memberikan layanan konseling kelompok. Konseling kelompok adalah suatu prosedur membantu yang dimulai dengan anggota kelompok mengeksplorasi dunia mereka sendiri bertujuan mengidentifikasi, pikiran, perasaan dan melakukan proses yang ada dalam suatu cara *self-defeating* (Murad, 2009). Konseling kelompok bertujuan untuk mengentaskan permasalahan yang dimiliki oleh peserta didik.

Pendekatan konseling kelompok yang sesuai dengan permasalahan terkait meningkatkan *self-esteem* rendah pada siswa di dapat menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self instruction*. Disini, berfokus pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis dan lebih melihat ke masa depan dibandingkan masa lalu. Pendekatan ini menggantikan pemikiran negatif menjadi pemikiran yang lebih

positif mengenai pandangan dirinya, sehingga individu mampu mengaktualisasikan dirinya secara utuh. Mengetahui keinginan yang ada dalam dirinya sendiri, sehingga individu dapat menghargai kehidupannya dan dapat memberikan yang terbaik untuk dirinya, lingkungan maupun orang lain yang ada disekitarnya.

Fenomena – fenomena di atas dapat mengetahui keberhasilan peserta didik dalam mengatasi *self-esteem* rendah. Penelitian ini mencoba mengaitkan pemberian konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* menggunakan teknik *self instruction* yang berpengaruh pada *self-esteem*. Peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Terhadap *Self Esteem* Teknik *Self Instruction* Pada Siswa Kelas X-MIA 6 di SMA Negeri 2 Balige TA 2022/2023”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat di identifikasikan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Beberapa siswa terindikasi kurang memiliki harga diri positif
- 2) Harga diri bersifat tidak selamanya permanen, sehingga memerlukan upaya pemeliharaan
- 3) Harga diri dapat ditingkatkan melalui konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self instruction*
- 4) Konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self-instruction* diduga dapat meningkatkan harga diri positif siswa

- 5) *Self-esteem* siswa kelas X MIA 6 di SMA Negeri 2 Balige diprediksi dapat ditingkatkan melalui pemberian layanan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self instruction*.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang telah dikemukakan, maka peneliti membatasi masalah yang akan diteliti pengaruh konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* *Esteem* teknik *self insctruction* terhadap *self-esteem* siswa kelas X-MIA 6 di SMA Negeri 2 Balige TA 2022/2023.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah, maka masalah penelitian dirumuskan sebagai berikut: Apakah pengaruh konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* terhadap *self-esteem* teknik *self insctruction* pada siswa kelas X-MIA 6 di SMA Negeri 2 Balige?

1.5 Tujuan Penelitian

Sejalan dengan permasalahan yang akan diteliti, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* terhadap *self-esteem* teknik *self insctruction* siswa kelas X-MIA 6 di SMA Negeri 2 Balige TA 2022/2023.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian dari hasil penelitian ini meliputi manfaat teoretis dan manfaat praktis.

1.6.1 Manfaat Teoretis

- 1) Penelitian ini dapat memperkaya hasil penelitian tentang bimbingan konseling khususnya konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* dan pengaruhnya terhadap *self-esteem*.

1.6.2 Manfaat Praktis

- 1) Bagi Guru

Memberikan informasi pada guru bimbingan dan konseling dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self instruction*. Informasi ini dapat digunakan sebagai bahan diskusi

- 2) Bagi Siswa

Memberi wawasan tentang cara meningkatkan *self-esteem* rendah pada siswa melalui konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self instruction*.

- 3) Peneliti

Menambah pemahaman tentang konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self instruction* dalam meningkatkan *self-esteem* siswa yang rendah.

- 4) Bagi Peneliti Lain yang Berminat

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu informasi untuk penelitian-penelitian selanjutnya yang terkait