

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada masa remaja adalah masa di mana banyak terjadinya perubahan pada diri individu, perubahan tersebut adalah perubahan secara biologis, psikologis, sosial dan ekonomi, yang menuju dewasa. Selain menunjukkan adanya perubahan secara fisik dan psikologi, masa remaja adalah masa peralihan dari masa ketergantungan sosial ekonomi secara menyeluruh menjadi mandiri. Masa remaja merupakan masa paling penting dan menentukan perkembangan harga diri (*self esteem*) seseorang. Pada masa ini seseorang belajar mengenali dan mengembangkan seluruh aspek dalam dirinya, dipengaruhi 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 dan memilih perilaku yang mana yang pantas dan tidak pantas dia lakukan. Remaja mengalami banyak perubahan secara fisik dan psikologis, perubahan fisik berkaitan dengan bentuk tubuh, tinggi badan dan sebagainya, perubahan psikologis yaitu perubahan yang berkaitan dengan psikis remaja diantaranya remaja mudah emosi dan memilih harga diri (*self esteem*).

self esteem merupakan komponen afektif, kognitif dan evaluatif yang bukan hanya merupakan persoalan pribadi ataupun psikologis, tetapi juga interaksi sosial, *self esteem* merupakan sikap yang berdasarkan pada persepsi mengenai

nilai seseorang. *Self esteem* merupakan sikap positif ataupun negatif terhadap individu. Rosenberg (Wilis & David 2015:143)

Self esteem meliputi dua aspek yaitu penerimaan diri dan penghormatan diri. Kedua aspek tersebut memiliki 5 dimensi yaitu dimensi akademik, sosial, emosional, keluarga, dan fisik. Dimensi akademik mengacu pada persepsi individu pada kualitas pendidikan individu, dimensi sosial mengacu pada persepsi individu terhadap hubungan sosial, dimensi emosional mengacu pada keterlibatan individu terhadap emosi individu, dimensi keluarga mengacu pada keterlibatan individu dalam partisipasi dan integrasi di dalam keluarga, dan dimensi fisik yang mengacu pada persepsi individu terhadap kondisi fisik individu. Rosenberg (Rahmania & Ika Yuniar, 2012 : 112).

Individu yang berusia remaja mencari jati dirinya dengan mencoba hal-hal baru yang belum ditemuinya sebelumnya. Mereka berusaha menemukan dan mengemabangkan 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 mahasiswa. Namun disisilain, mereka belum mencapai taraf kedewasaan karena mereka masih belum bisa secara penuh mempertanggung jawabkan keputusan yang telah mereka ambil, karena posisi merek masih labil dan sering berubah-ubah dalam menentukan sikap dan mengambil keputusan.

Setiap individu mengharapkan dirinya mampu berkembang secara optimal dan dapat menjadi pribadi yang lebih baik lagi dan bahkan bisa lebih dari orang lain atau yang ia rasa sebagai saingannya. Perkembangan kemampuan dan potensi

individu tidak akan terwujud begitu saja apabila tidak diusahakan dengan baik oleh dirinya sendiri serta peran dari berbagai pihak. Salah satu upaya nyata yang samapai saat ini terus dilakukan untuk mengoptimalkan perkembangan dan potensi yang dimiliki individu adalah melalui meningkatkan kualitas pendidikan. Tidak hanya melalui pendidikan formal berupa peningkatan kualitas kemampuan akademik. Namun juga perlu adanya penanaman kemampuan karakter pada Mahasiswa guna menciptakan sumber daya manusia yang cerdas dan berbudi luhur sebagai penerus bangsa yang benar-benar kuat, bangga namun rendah hati dan berjuang terus untuk memajukan negaranya dengan kerja kerja , jujur, *self esteem*, dan tanggung jawab. Dan hal ini tidak hanya di kampus yang berjuang untuk menciptakan namun perlu kerja sama dari keluarga dan masyarakat untuk menambah karakter positif dalam jiwa individu yaitu Mahasiswa.

Kebutuhan perkembangan pribadi individu yang perlu ditanamkan pada Mahasiswa adalah menghargai diri sendiri dan menghargai orang lain. Penghargaan terhadap diri sendiri maupun pada orang lain tidak muncul begitu saja pada diri individu. Semua butuh proses berupa didikan dan pengalaman yang dialami oleh individu untuk memiliki kesadaran atas keberadaan dirinya. Seperti yang kita ketahui pada teori Hierarki kebutuhan motif menurut A.H. Maslow, yang mengatakan bahwa manusia harus memiliki dan memenuhi kebutuhan biologis dan fisiologis, rasa aman, cinta dan kasih sayang dan memiliki serta dimiliki dan *self esteem* agar mampu memenuhi kebutuhan terahir untuk menjadi dirinya sendiri sesuai dengan citra dirinya sendiri atau mengaktualisasikan dirinya. (Sarwono, 2009 : 33).

Pentingnya *self esteem* dimiliki oleh individu agar ia mampu mengaktualisasikan dirinya secara optimal. Bila *self esteem* tidak terpenuhi secara baik, hal ini yang membuat banyak remaja yang mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri dan beradaptasi dengan baik di lingkungan sosialnya. Hal ini menimbulkan pergolakan diri dalam diri remaja berupa rasa minder, tertutup, malu, tidak percaya diri dan hal-hal negatif lainnya yang dapat menghambat perkembangan bakat dan kemajuan dirinya. Permasalahan ini yang dapat menimbulkan pergolakan dalam psikologisnya remaja yang akan mempengaruhi prestasi akademisnya dan menimbulkan kenakalan-kenakalan remaja. Namun apabila kebutuhan dari *self esteem* dapat terpenuhi secara optimal, kemungkinan mereka akan memperoleh pengakuan dalam lingkungannya, sehingga menumbulkan prestasi akademis yang tinggi dikarenakan penghargaan dirinya yang tinggi.

Self esteem merupakan konstruk yang penting dalam kehidupan sehari-hari juga berperan serta dalam menentukan tingkah laku individu. Penilaian individu secara umum terhadap dirinya sendiri, baik berupa penilaian negatif maupun positif yang akhirnya menghasilkan kesadaran diri atas keberadaan dan kegunaan diri dalam menjalankan kehidupan yang di sebut dengan *self esteem* (harga diri). Individu dengan memiliki *self esteem* tinggi tidak akan mudah terpengaruh dengan penilaian orang lain. Tentang dirinya mengenai tingkah lakunya, sifatnya, pemikirannya dan kepribadianya baik itu positif maupun yang negatif yang ada dalam dirinya. Penilaian terhadap diri sendiri dapat membantu seseorang untuk dapat lebih mengenal dirinya sendiri dan potensi apa yang dimilikinya sehingga ia dapat menerima dan mengasah serta menonjolkan potensi yang ia miliki untuk menjadi individu yang memiliki kualitas sumber daya yang tinggi.

Melihat kenyataan tersebut *self esteem* yang rendah pada remaja yaitu mahasiswa membutuhkan perhatian yang lebih dalam menyelesaikan permasalahan mengenai *self esteem rendah* secara tuntas. Semakin rendah *self esteem* pada remaja yaitu mahasiswa maka semakin sulit mereka mengaktualisasikan dirinya secara optimal dan tugas perkembangan dirinya sebagai mahasiswa tidak bisa berjalan dengan baik karena mahasiswa tidak mampu memenuhi salah satu kebutuhan dasarnya yaitu perasaan berharga atau *self esteem* pada dirinya. Maslow memberikan batasan tentang pribadi yang telah beraktualisasi diri, yaitu penerimaan terhadap diri sendiri dan orang lain ; yang mana ia mampu menerima dirinya secara utuh dengan memberikan penilaian yang tinggi pada individualitas dan keunikan pada diri sendiri dan orang lain. Selanjutnya seseorang yang telah beraktualisasi akan mampu melihat sesuatu seperti apa adanya tanpa menghindari rasa sakit dan kecewa mampu memelihara dan mempunyai sahabat karib yang mana mereka mampu mengungkapkan dirinya secara terbuka namun tahu batasan dalam menjaga hak pribadi dan otonomi mereka, memiliki rasa puas diri yang tinggi dan jika diperlukan mampu untuk bertahan sendirian (bertahan pada pendapat sendiri meski yang lain tidak setuju), memiliki kesadaran akan tujuan hidupnya ; mereka membuat keputusan berdasarkan pada apa yang menjadi tujuan akhir hidupnya, meskipun harus merasakan sakit ataupun kecewa. Seseorang yang telah beraktualisasi juga memiliki spontanitas dan sederhana. Mereka menjalani kehidupan secara alami, penuh ketentraman dan tak mau terikat pada aturan. Ciri lainya orang telah mengaktualisasikan dirinya, yaitu kemampuan untuk mengemukakan berita, naluri yang mistis untuk bersatu dengan alam dan kemanusiaan, memiliki rasa

persaudaraan dengan semua orang, mampu menempatkan orang lain sebagai suatu individu tanpa terpengaruh agama, ras, dll, memiliki pemikiran yang jernih tentang benar dan salah, memiliki humor, kreatifitas dan kemampuan menolak untuk pengaruh lain yang tidak sesuai dengan patokan-patokan pribadinya

Dari hal yang dikatan maslow tersebut akan terpenuhi dengan sempurna setelah seseorang tersebut dapat mengerti dan memahami dirinya secara untuh yaitu memiliki *self esteem* yang tinggi. Bila seseorang terutama remaja yang memiliki *self esteem* yang rendah dan mengalami penurunan maka dapat menyebabkan mereka kurang mampu mengaktualisasikan dirinya secara optimal dan akhirnya menjadi semangkin tidak berkembang sama sekali. Gejala penurunan *self esteem* akan menunjukkan rasa rendah diri, memiliki rasa malu dan ragu yang berlebihan, menjauh dari pergaulan di lingkungan sekitarnya, merasa tidak berharga, mengalami kecemasan dalam menghadapi ssesuatu terutama hal-hal yang baru, serta tidak mampu bersemangat dalam mengikuti kegiatan perkuliahan terutama belajar saat berinteraksi dengan lingkungan pergaulanya. Perasaan rendah diri pada mahasiswa akan membuat ia sulit untuk berinteraksi sehingga membuatnya menjadi terasing dari lingkungan sosialnya. Mereka jadi tertutup dan berusaha menjauhkan diri dari lingkungan. Beberapa mahasiswa mengalami kesulitan dalam pergaulan sehingga menjadi pribadi yang cenderung menyendiri dan terasingkan. Hal ini terjadi tidak lain karena kurangnya *self esteem* yang dimiliki oleh mahasiswa.

Berdasarkan hasil hasil observasi dan Angket Skala *self esteem* yang telah peneliti sebarakan pada mahasisa BK Reguler B 2015 di Fakultas Ilmu Pendidikan UNIMED, *self esteem* telah menjadi masalah yang harus di tanggani dengan

cepat dan serius. Dari Jumlah 18 responden yang di berikan untuk mengisi angket, dapat di ketahui 10 mahasiswa dinyatakan memiliki *self esteem* rendah. Dengan persentase 26 % dan 50 % dengan katagori tidak baik dan kurang dalam *self esteem*. Ada pun gejala yang terlihat dalam diri mahasiswa yang memiliki *self esteem* rendah ini adalah, mahasiswa yang sibuk dengan dirinya sendiri dan bahkan menjadi tidak peduli atau berusaha untuk tidak terlibat yang menjadikannya tidak di anggap ada di dalam kelas tersebut.

Mengingat bahwa alasan mahasiswa memiliki *self esteem* rendah adalah tidak adanya konsep diri yang kuat dalam diri mahasiswa, sehingga perlu dilakukan upaya untuk mengubah cara berpikir dan kemudian langsung berdampak pada tingkah laku dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa, baik di rumah maupun di lingkungan kampus atau masyarakat. Di dalam penelitian ini peneliti mengambil layanan konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan upaya untuk membantu individu agar dapat menjalani perkembangannya dengan lebih lancar, upaya itu bersifat pencegahan serta perbaikan agar individu yang bersangkutan dapat menjalani perkembangannya dengan lebih mudan (Tatik Romlah, 2001).). Peneliti memilih menggunakan layanan konseling kelompok karena masalah *self esteem* rendah termasuk dalam masalah dari cara berpikir yang irasional yang berdampak langsung ke perilaku dalam kehidupan sehari-hari individu yang membuat perkembangan individu tidak dapat berjalan dengan baik karenan individu tidak mampu mengaktualisasi dirinya dengan baik.

Kemudian pendekatan dalam konseling kelompok ini menggunakan pendekatan *cognitive behavior theraphy teknik self instruction* yang berfokus pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang merugikan dirinya baik secara fisik

maupun psikis dan lebih melihat ke masa depan dibandingkan masa lalu, pendekatan dan teknik ini menggantikan pemikiran negatif menjadi pemikiran yang lebih positif mengenai pandangan tentang 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, lingkungannya maupun orang lain yang ada disekitarnya.

Berdasarkan fenomena-fenomena di atas, untuk mengetahui pencapaian keberhasilan mahasiswa dalam mengatasi masalahnya yaitu dalam *self esteem* rendah pada diri mahasiswa, maka perlu suatu penelitian yang mencoba mengaitkan pemberian layanan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self instruction* yang dapat berpengaruh dalam *self esteem* rendah mahasiswa. Oleh karena itu dari latar belakang yang ada, maka peneliti merasa penting untuk mengadakan penelitian yang berkaitan dengan hal di atas serta mengangkatnya menjadi judul penelitian yaitu : “Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Teknik *Self Instruction* Terhadap *Self Esteem* Rendah Pada Mahasiswa Bk Kelas Reg B 2015 Uimed”

B. Identifikasi masalah

Beberapa masalah yang diidentifikasi akibat dari permasalahan *self esteem* rendah yang di alami oleh mahasiswa, antara lain :

1. Mahasiswa kurang mampu dalam membuat keputusan dalam mengatasi masalahnya sendiri dan selalu bergantung kepada orang lain.

2. Mahasiswa cenderung menarik diri, berdiam diri di ruang kelas saat matakuliah berlangsung dan tidak dapat mengemukakan pendapatnya dengan baik
3. Mahasiswa tidak memiliki semangat belajar dan tujuan hidup yang kuat serta jelas untuk membuatnya berjuang dalam meraihnya

C. Batasan masalah

Sesuai dengan judul penelitian dan permasalahan yang hendak dibahas dalam penelitian ini serta untuk menghindari timbulnya penafsiran yang berbeda-beda maka perlu adanya pembatas permasalahan yang akan di teliti, maka masalah yang diteliti di batasi dengan “Pengaruh Pemberian layanan Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy Teknik Self Instruction* Terhadap *Self Esteem* Rendah Pada Mahasiswa Bk Kelas Reg B 2015 UIMED. Tahun Ajaran 2016/2017”

D. Rumusan Masalah.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : “Adakah pengaruh Pemberian layanan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self instruction* terhadap *self esteem* rendah Pada Mahasiswa Bimbingan konseling kelas Reg B tahun 2015 UNIMED. Tahun ajaran 2016/2017

E. Tujuan Penelitian

Dari masalah-masalah yang terdapat pada uraian di atas maka penulis ingin memperoleh gambaran tentang tujuan dalam penelitian, yaitu : untuk mengetahui pengaruh Pemberiaan layanan konseling kelompok pendekatan *cognitive*

behavior therapy teknik *self instruction* terhadap *self esteem* rendah pada mahasiswa BK kelas Reguler B 2015 UNIMED. Tahun ajaran 2016/2017

F. Manfaat penelitian

Hasil dari penelitian ini di harapkan bermanfaat bagi :

a. Manfaat Praktis

Dari hasil penelitian ini di harapkan hasil penelitian ini memberikan tambahan informasi bagi :

a) Bagi Konselor

1. Konselor dapat mengaplikasikan layanan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self instruction* dikemudian hari apabila terjadi masalah yang serupa.
2. Konselor bisa mencontoh pelaksanaan layanan ini dalam menjalankan tugas dan pengabdianya dalam mencerdaskan anak bangsa.

b) Bagi Mahasiswa

1. Mahasiswa memiliki pemahaman tentang pentingnya *self esteem* yang tinggi agar dapat mengaktualisasikan diri secara lebih optimal.
2. Mahasiswa merasakan manfaat dari layanan konseling kelompok pendekatan pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self instruction* yang diberikan peneliti kepada mahasiswa.

c) Bagi Peneliti

1. Peneliti mengetahui bahwa layanan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self instruction* berpengaruh dalam *self esteem* rendah pada mahasiswa

2. Peneliti belajar mengaplikasikan ilmu bimbingan konseling di dalam lapangan.

d) Manfaat Konseptual

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan dapat dijadikan kontribusi pada pengembangan teori bimbingan konseling khususnya mengenai Pemberian layanan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior therapy teknik self instruction* dan menjadi bahan referensi untuk kajian bimbingan konseling, psikologi dan komunikasi interpersonal khususnya tentang pengaruh individu yang memiliki *self esteem* rendah.