

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar belakang

Masa remaja merupakan fase transisi antara masa anak-anak dengan masa dewasa, umumnya berada direntan usia 13 tahun dan berakhir hingga pada usia 18 tahun. masa remaja merupakan masa yang sangat menentukan masa depan individu karena pada masa ini individu memiliki banyak perubahan baik secara, fisik yang ditandai dengan pertumbuhan organ reproduksi secara bertahap, maupun psikologi yang ditandai dengan meningkatkan kemampuan berpikir secara abstrak untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dewasa. Pada masa ini lah berbagai komponen dalam tubuh berkembang secara signifikan, yang meliputi kognitif, emosional, dan sosial yang mendorong individu untuk mulai mencari tahu siapa dirinya yang sebenarnya dan bagaimana penilaian orang lain terhadap dirinya (Santrock, 2003:9).

Pada masa ini individu mencoba mendefinisikan diri nya, menggambarkan dirinya juga mencoba mengevaluasinya, sebagai contoh remaja memiliki gambaran bahwa dirinya adalah individu yang positif dan terus mengevaluai dirinya kearah yang lebih stabil, tentu saja tidak semua remaja memiliki pandangan seperti itu terhadap dirinya sendiri. Sehingga kebanyakan remaja merasa kesulitan untuk memberi penilaian yang positif terhadap diri mereka juga berusaha untuk mendapat penghargaan/pengakuan dari teman dan keluarga. Salah satu cara agar remaja dapat menngevaluasi diri mereka dengan baik adalah dengan mendapatkan penilaian yang baik dari lingkungan sekitar, semakin baik penilaian lingkungan sekitar terhadapnya maka akan lebih mudah bagi remaja untuk membenahi dan melakukan evaluasi terhadap dirinya yang mempengaruhi *self esteem* yang ada didalam diri remaja (Santrock, 2003:336).

Menurut Vhos & Baumieser sebagaimana di kutip dalam Refnadi (2018) secara sederhana *self esteem* dapat didefinisikan sebagai perasaan seseorang tentang diri mereka sendiri yang berkaitan dengan pentingnya prestasi, hubungan interpersonal yg positif dan kesejahteraan psikologis. Sedangkan menurut (Coopersmith 1967:22) bahwa *self esteem* merupakan suatu kepercayaan dari dalam diri individu yang menganggap bahwa dirinya berarti, dan dapat mengembangkan bakatnya untuk lebih maju. Dengan kata lain *self-esteem* dapat diartikan sebagai tingkat penilaian yang positif atau negatif yang dihubungkan dengan konsep diri seseorang dan evaluasi seseorang terhadap dirinya sendiri secara positif dan sebaliknya juga dapat menghargai secara negatif.

Menurut Leary *et. al*, sebagaimana di kutip oleh Devi & Fourianalisyawati (2018) *self-esteem* yang tinggi akan berdampak positif bagi individu sebaliknya *self-esteem* yang rendah akan berdampak negatif pada individu. Seseorang yang memiliki *self-esteem* rendah cenderung hubungan sosial yang kurang baik seperti merasa kurang diterima dilingkungannya sehingga dapat mengakibatkan kegagalan dalam melakukan kegiatan seperti belajar/bekerja bahkan dapat mengakibatkan depresi. Sedangkan individu yang memiliki *self-esteem* tinggi cenderung dapat menerima dan melalui kegagalan yang terjadi didalam hidup sehingga dapat mengantarkan mereka kepada kesuksesan.

Dari berita yang dilansir dari (Timesindonesia, 19 April 2019) *self esteem* pada remaja di Indonesia ini masih terbelang sangat rendah, terutama pada remaja perempuan. Mereka merasa enggan untuk berkumpul bersama anggota keluarga ataupun teman sebaya. Hal ini biasanya disebabkan karena yang menjadi sumber dasar kehidupan bagi mereka bukan rasa percaya diri, ditambah lagi dengan adanya tekanan yang tinggi dari lingkungan sekitar yang membentuk suatu tuntutan. Dewasa ini sering terjadi kekerasan secara fisik maupun psikologi yang dialami oleh individu pada saat masih diusia remaja, kedua kejadian yang dikutip dari berita online tersebut dapat menimbulkan trauma dan stres sehingga merasa sulit untuk memaafkan atau sekedar menerima apa yang pernah terjadi dimasa lalu, apalagi untuk menghargai diri sendiri dengan adanya tekanan-tekanan ini dirasa sangat sulit, situasi ini dapat membuat individu memiliki penilaian yang negatif terhadap dirinya sendiri, hal ini lah yang menjadi penyebab rendahnya *self esteem* pada diri individu (Kompas, 27 Oktober 2021).

Keadaan *self esteem* seperti yang telah dipaparkan diatas juga didukung oleh beberapa penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Refnadi, 2018), telah dikemukakan bahwa Individu yang memiliki *self esteem* tinggi akan menilai dirinya secara positif dan menganggap bahwa dirinya berharga serta penting bagi diri sendiri dan orang lain. Individu yang memiliki *self esteem* positif secara optimal akan membuat individu tersebut memperoleh prestasi belajar yang tinggi pula. Sedangkan individu yang memiliki *self esteem* rendah akan cenderung berpikir bahwa dirinya tidak berharga mereka cenderung memikirkan konsekuensi negatif yang tidak mungkin terjadi. Karena mereka berpikir tidak berhak mendapatkan apapun, hanya hal yang buruk yang pantas didapatkan. Hal ini tentu sangat berpengaruh terhadap sosialisasi, lingkungan sekitar dan memperoleh prestasi belajar yang kurang.

Menurut (Ghufron & Risnawita, 2016:40) beberapa individu yang memiliki *self esteem* rendah memiliki gambaran yang negatif tentang dirinya, sedikit mengenali dirinya sehingga menghalangi kemampuan yang ada didalam diri untuk menjalin hubungan dengan baik, merasa tidak terancam dan meraih keberhasilan. Keadaan *self-esteem* dengan karakteristik tersebut juga banyak terjadi pada siswa-siswi di Bojonegoro yang mana dalam kegiatan belajar seringkali timbul berbagai masalah bagi siswa, sehingga dapat memicu tinggi/rendahnya *self-esteem* yang dimiliki siswa, misalnya pengaturan waktu belajar, memilih cara belajar, belajar kelompok dan sebagainya. Permasalahan lain yang muncul pada siswa adalah kurang minatnya terhadap pendidikan. Motivasi berprestasi rendah bahkan membenci sekolah. Pertama kurang diterima oleh teman-teman sekelas, sehingga ia kurang bisa mengekspresikan diri saat kegiatan dalam kelas berlangsung. Kedua siswa yang fisiknya jauh lebih besar/kecil dibandingkan dengan teman-temannya seringkali diharapkan memiliki prestasi lebih baik melebihi kemampuannya.

Beberapa data hasil penelitian menunjukkan tingkat *self esteem* yang ada di Indonesia. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Fitriah & Hariyono, 2019) *self esteem* dapat mempengaruhi timbulnya depresi hingga 92,7%, sedangkan menurut (Sari *et. al.* 2013) dari 152 responden yang berusia 15-18 tahun menunjukkan 90 responden (58,5%) responden mengalami penurunan IMT dan 64 (41,5%) responden mengalami penurunan IMT yang dipengaruhi oleh rendahnya *self esteem*, dalam penelitian yang dilakukan oleh (Khairat. M & MG. Adiyanti, 2016) *self esteem* mempunyai kontribusi sekitar 53,3% dalam diri siswa untuk menentukan tingkat kesuksesannya dimasa depan.

Menurut hasil studi pendahuluan dengan Ali Imron,. S.Pd, S.Ag, selaku guru BK, peneliti dapat mengungkapkan tentang fenomena siswa di Bojonegoro bahwa, biasanya siswa kerap merasa tidak yakin dengan kemampuannya sendiri sebab memiliki perbedaan dengan teman-teman secara finansial, fisik, dan kurangnya kemampuan yang dimiliki siswa untuk bergaul dengan teman-temannya secara benar dan baik. sehingga menyebabkan siswa menjadi kurang bisa mengekspresikan dirinya pada saat kegiatan belajar-mengajar sedang berlangsung. Gejala seperti ini sering tampak pada siswa yang memiliki *self esteem* rendah.

Menurut Ali Imron,. S.Pd, S.Ag untuk menghadapi permasalahan pendidikan penting bagi siswa memiliki *self esteem* yang tinggi. Dengan memiliki *self esteem* yang tinggi, dapat mencegah siswa melakukan hal-hal yang bersifat negatif dalam meraih prestasi belajar akibat *self esteem* yang rendah seperti merasa pesimis saat berhadapan dengan dirinya sendiri hal ini akan menjadi kendala atau hambatan dalam berinteraksi dengan orang lain. siswa akan merasa kurang aman dan tidak diterima orang lain. Penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan *Self esteem* yang tinggi akan membuat diri mereka merasa berharga, menghormati diri sendiri, menganggap dirinya sejajar dengan orang lain, selalu ingin maju dan berkembang. Sedangkan *self esteem* yang rendah akan membuat siswa berhadapan dengan berbagai masalah sosial dan psikologi karena orang dengan *self esteem* rendah dianggap lebih rentan terhadap pengaruh negatif lingkungan sosial dan psikologis.. Pada hasil analisis kuisisioner yang dibagikan pada tiga sekolah di beberapa kecamatan di kabupaten Bojonegoro terdapat 3 siswa yang memiliki *self esteem* rendah dengan tingkat prosentase 5,34%. 54 Siswa yang memiliki tingkat *self esteem* rendah dengan prosentase 72%. 7 siswa yang memiliki *self esteem* tinggi dengan prosentase 9,34%. 11 siswa yang memiliki *self esteem* rendah dengan prosentasi 9,34%.

Dalam fenomena ini guru BK memiliki peranan yang sangat penting dalam mengembangkan dan memandirikan siswa sesuai dengan keadaan perta didik itu sendiri maka guru BK memiliki berbagai layanan untuk meningkatkan *self esteem* diantaranya konseling individual, konseling kelompok, dan bimbingan kelompok. dalam hal ini layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu alternatif upaya mengembangkan *self esteem* siswa. tujuannya untuk membantu siswa yang tidak siap untuk terbuka secara individu menemui guru BK mereka dapat mengungkapkannya dalam suatu drama yang di sutradarai oleh guru BK.

(Corey, 2016:191) mengemukakan psikodrama adalah tindakan pendekatan untuk terapi kelompok dimana siswa mengeksplorasi masalah mereka melalui bermain peran, dengan bermain peran memberikan kesempatan bagi siswa untuk berubah sesuai dengan apa yang dimiliki sebelumnya. Dalam drama yang sebenarnya memerankan kehidupan sendiri, siswa diminta untuk memerankan peran yang tidak bisa ia mainkan, dengan harapan agar memiliki pengertian baru ketika memerankannya. Kreativitas nya akan membuatnya mengerti apa yang tengah dihadapinya saat ini.

Dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Endang *et., al.* 2018) teknik psikodrama dalam menangani beberapa masalah seperti perilaku negatif yang dilakukan siswa menunjukkan perubahan berperilaku positif sebesar 5% dan cukup efektif untuk digunakan , sedangkan menurut penelitian yang dilakukan oleh (Rahmawati, 2017) mengungkapkan bahwa teknik psikodrama efektif untuk mengurai tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian, menurut penelitian yang dilakukan oleh (Dewi *et., al.* 2018) didapat kesimpulan bahwa dengan menggunakan teknik psikodrama menyediakan lingkungan belajar yang dibutuhkan siswa sehingga memberikan dampak positif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa, dari hasil perhitungan didapat nilai $0,005 < 0.05$ yang berarti secara keseluruhan kepercayaan diri siswa mengalami kenaikan 484 poin setelah diberikan teknik psikodrama.

Berdasarkan data diatas, maka diperlukan sebuah teknik yang efektif untuk memenuhi kebutuhan dalam meningkatkan *self esteem* siswa SMA. Mengingat pentingnya pemenuhan kebutuhan teknik tersebut, maka disusunlah rancangan panduan model teknik psikodrama dalam meningkatkan *self esteem* yang diharapkan dapat memberikan perubahan yang lebih baik..

1.2. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti merumuskan masalah pada penelitian ini adalah Bagaimana teknik psikodrama dapat dikembangkan untuk meningkatkan self-esteem yang dimiliki oleh siswa secara signifikan ?

1.3. Tujuan penelitian

Untuk mengembangkan teknik psikodrama sehingga menghasilkan produk yaitu panduan model teknik psikodrama untuk meningkatkan self-esteem pada siswa.

1.4. Spesifikasi produk yang diharapkan

Berdasarkan dari latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka dalam penelitian ini diharapkan akan mendapatkan hasil sebuah produk yang berupa panduan dalam pelatihan teknik psikodrama untuk meningkatkan *self esteem* pada siswa, buku panduan yang ditujukan untuk konselor ini terdiri dari beberapa bagian diantaranya : 1) Rasional, 2) Tujuan umum, 3) langkah-langkah, 4) hal-hal yang harus diperhatikan, 5) Tema/topik, 6) penggunaan instrumen model, 7) Evaluasi.

1.5. Manfaat Pengembangan

Dalam penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan teknik psikodrama dengan baik sehingga menghasilkan alternatif yang inovatif untuk mengatasi permasalahan dengan lebih efisien sehingga dapat digunakan sebagai panduan oleh konselor disekolah untuk meningkatkan *self esteem* pada siswa. Sebagai upaya preventif untuk meningkatkan *self esteem* siswa.

1.6. Asumsi dan Batasan pengembangan

1.6.1. Asumsi

Self esteem adalah adalah cara individu dalam menilai, mengartikan dan percaya pada dirinya sendiri akan segala hal yang dikerjakan. Self esteem yang rendah dapat menjadi penyebab dari penurunan hasil belajar siswa bahkan hingga kegagalan dalam menata masa depan. Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan asumsi bahwa self esteem dapat ditingkatkan dengan tahapan tektik psikodrama. Dengan meningkatnya self esteem melalui tahapan teknik psikodrama tersebut, maka siswa dapat belajar dengan baik dan dapat mengatur karir secara tertata.

1.6.2. Batasan pengembangan

1.6.2.1. Penelitian pengembangan ini mengadaptasi prosedur pengembangan yang dipaparkan oleh (Borg&Gal, 1983) yang terdiri dari 10 tahapan dalam prosesnya. Pengembangan produk untuk meningkatkan *self esteem* pada penelitian ini hanya sampai tahap

ke enam, yaitu 1) persiapan, 2) perencanaan, 3) pengembangan, 4) uji coba produk awal, 5) revisi hasil uji coba dan 6) produk utama.

1.6.2.2. Pengembangan panduan teknik Psikodrama yang diukur tingkat keberhasilannya dengan menggunakan lembar diskusi dan lembar refleksi yang telah disediakan.

1.6.2.3. Cakupan penelitian ini memfokuskan pada tingkat *self esteem* siswa, teknik psikodrama, dan pengembangan teknik psikodrama untuk meningkatkan *self esteem* siswa SMA.

Self esteem merupakan tingkat penilaian yang positif atau negatif yang dihubungkan dengan konsep diri seseorang dan evaluasi seseorang terhadap dirinya sendiri secara positif dan sebaliknya juga dapat menghargai secara negatif.

Psikodrama merupakan salah satu teknik dalam layanan bimbingan kelompok yang diberikan konselor berupa permainan peran yang dimaksudkan agar individu yang bersangkutan dapat mengerti tentang dirinya, dapat menemukan konsep dirinya, menyatakan kebutuhan-kebutuhannya, dan menyatakan reaksinya terhadap tekanan-tekanan yang menyerang dirinya dengan lebih baik dan terkontrol.

Penelitian ini dilakukan pada jenjang SMA. Karena dimungkinkan akan ditemukan hasil yang berbeda bila dilakukan pada jenjang yang berbeda.

1.6.2.4. Pengembangan panduan teknik psikodrama belum digeneralisasikan secara luas sehingga perlu dikembangkan secara luas.