

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pada masa remaja, beberapa perubahan akan terjadi secara pesat, baik perubahan fisik, perilaku maupun sifat, dan hal tersebut akan terjadi pada awal dimana individu memasuki masa remaja. Kalau perubahan fisik menurun maka perubahan sikap dan perilaku juga akan menurun (Hurlock, 1980). Terjadinya berbagai perubahan pada masa remaja ini juga sering kali berdampak pada menurunnya rasa keberhargaan diri *self esteem* pada diri remaja (Rhodes, 2004).

Beberapa fakta yang ditemui misalnya seperti seorang pelajar di SMA Negeri di Jakarta yang ditemukan tewas gantung diri didalam rumahnya dikawasan kelurahan Pengasinan, Kecamatan Rawalumbu, Kota Bekasi. Motif bunuh diri ini terjadi lantaran pelajar ini sering dibully oleh teman dikelasnya (Warsono, 2020),(online). Fenomena kedua dilansir dari salah satu website yaitu halodoc, terdapat kasus yang mengerikan, yaitu terjadi kasus bunuh diri yang dilakukan siswi SMP. Menurut keterangan dari orang tua dari siswi tersebut, hal mengerikan itu dikarenakan siswi mengalami depresi (online). Kasus yang ketiga didapatkan dari CNN Indonesia. Studi terbaru menunjukkan pandemi Covid-19 yang membuat kondisi anak diseluruh dunia semakin mengkhawatirkan. Penelitian yang dilakukan dan dipublikasikan di JAMA Pediatrics ini menemukan depresi dan kecemasan yang meningkat cukup besar, menurut kabar fenomena tersebut meningkat dua kali lipat dibanding sebelum pandemi. Hasil penelitian tersebut berhasil didapatkan setelah peneliti mengulas 29 studi dengan total 80 ribu anak yang menginjak usia 4-17 tahun. Studi tersebut melibatkan anak dari Asia, Eropa dan Amerika. Didapatkanlah hasil, selama pandemi Covid-19 1 dari 4 remaja secara global mengalami gejala depresi yang meningkat secara klinis, sedangkan 1 dari 5 remaja mengalami kecemasan yang meningkat (online). Dari fenomena tersebut, beberapa hal yang mengkhawatirkan diantaranya adalah terganggunya kehidupan anak pada lingkungan, masalah keluarga hingga gangguan sekolah.

Untuk lebih lanjut, peneliti melakukan penelitian awal untuk mengukur tingkat *self esteem* siswa di SMP/MTs di Bojonegoro dengan mengambil sampel random, yaitu memilih 3 sekolah di kecamatan Bojonegoro. Peneliti mendapatkan data sejumlah 75 siswa. Berdasarkan hasil data yang diperoleh yaitu tingkat *self esteem* siswa SMP/Mts termasuk berkategori rendah dengan perolehan presentase 42,67% dan presentase 29,33% dengan kategori sangat rendah, selanjutnya 17,33 dengan kategori tinggi dan 10,67% dengan kategori sangat tinggi. Dari hasil diatas bisa diberikan kesimpulan bahwa perlu adanya pencegahan (data terlampir). Dengan demikian dengan ditambahkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di MTs Hidayatul Islam Bojonegoro, salah satu masalah yang ditemukan dilapangan yaitu *self esteem* siswa yang rendah. Hal ini berdasarkan data yang diperoleh dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan bapak Khoirul SP.Si salah satu guru bimbingan dan konseling di sekolah MTs tersebut. Menurunnya *self-esteem* siswa ditandai dengan perilaku-perilaku seperti siswa saat diajukan dalam perlombaan siswa tersebut menolak karna merasa dirinya tidak pantas, tidak mampu.

Rusli Lutan dalam (Pramesiti, 2015) mengungkapkan bahwa *self esteem* adalah penerimaan terhadap diri sendiri bahwa diri kita berharga, pantas, dan mampu serta tidak peduli dengan apapun yang telah terjadi, sedang terjadi, maupun yang akan terjadi. *Self esteem* adalah salah satu dimensi dari konsep diri serta merupakan aspek keperibadian yang memiliki peranan penting dalam perilaku dan sikap individu (Santrock, 2007). *Self esteem* yang sehat mempunyai peranan penting dalam hidup dan merupakan sumber daya psikologis. Hal itu juga yang akan mempengaruhi kepada beberapa hal yang sangat penting dalam kehidupan, diantaranya prestasi, hubungan yang dijalin dan rasa puas pada diri sendiri.

Dari beberapa aspek yang positif di atas, kondisi lain dari *Self esteem* juga dapat memberikan dampak negatif, yaitu ketika terjadi *Self esteem* yang rendah, dimana seorang individu akan depresi, susah dalam mengembangkan potensi, bahkan seorang individu akan jatuh dalam hubungan yang toxic atau hubungan yang tidak baik. Remaja yang memiliki *self esteem* rendah cenderung menampilkan karakteristik tertentu, seperti memiliki masalah interpersonal,

mengalami kegagalan akademis, ketergantungan, perlawanan terselubung, depresi, kecemasan, perasaan keterasingan, tidak dicintai, penarikan diri dari situasi social keputusan, kecenderungan untuk menerima umpan balik negatif sebagai sesuatu yang benar, dan berkurangnya kepuasan terhadap penyelesaian kerja Robson dalam (Coetzee, 2009). Tingkat *self esteem* remaja dapat dipengaruhi beberapa factor. Latar belakang remaja seperti, gender, ras dan status social dapat mempengaruhi *self esteem* seseorang remaja (G Marwell, 1976)

Berdasarkan pemaparan diatas diperlukan usaha dari seorang konselor atau guru Bimbingan dan konseling untuk mengatasi masalah atau menyelesaikan masalah yang sedang terjadi, sesuai apa yang dibutuhkan konseli yang bertujuan untuk membantu menyelesaikan masalah dengan harapan siswa dapat mengubah perilaku mal adaptif menjadi perilaku adaptif atau perilaku yang diharapkan, yaitu salah satunya dengan menggunakan Teknik *self-instruction*. Teknik *self instruction* merupakan salah satu teknik yang ada dalam *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang dikembangkan oleh Meichenbaum. *Cognitive Behavior Therapy* merupakan pendekatan sebagai sebuah integrasi dari metode-metode kognitif dan perilaku (Rahmawati, 2009). Membentuk ulang pola-pola kognitif, asumsi-asumsi, keyakinan-keyakinan dan penilaian irasional, merusak dan menyalahkan diri sendiri yang menjadi tujuan *self instruction*. Konselor dapat menguji ulang keyakinan siswa terhadap diri mereka dengan berbagai teknik persuasi verbal dan aktivitas yang diberikan secara berulang-ulang sampai pada akhirnya siswa dapat melakukannya untuk diri sendiri (Nurius, 2003)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Miftahul Khairiah, (2021) berdasarkan hasil penelitian dan analisis data konsep diri siswa di MTs Muhammadiyah Gobah Kabupaten Kampar setelah dilakukannya layanan konseling kelompok dengan Teknik *self-instruction* mampu mencapai persentase sebesar 79,47% dengan rata-rata skor sebesar 119,2 dengan kategori tergolong tinggi.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Marini Kartika, hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa hasil peserta didik yang teridentifikasi *low self*

confidence sebelum diterapannya konseling dengan teknik *self instruction* berada pada fase sangat kurang dan setelah masuk pada fase intervensi, hasil belajarnya mengalami peningkatan signifikan yaitu berada pada kategori baik. Hal ini menunjukkan teknik *self instruction* berperan pada proses perubahan perilaku yang dilakukan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hariadi Ahmad dan Yolana Oktaviani, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari teknik *self instruction* terhadap peningkatan harga diri siswa kelas IX di SMK 1 Lingsal Kabupaten Lombok Barat tahun pelajaran 2018/2019. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terhitung 2,569 lebih besar dari t-tabel 2.365 dengan taraf signifikansi 5% sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Berarti dapat disimpulkan ada pengaruh teknik *self instruction* terhadap peningkatan harga diri siswa kelas XI di SMKN 1 Lingsar Kabupaten Lombok Barat tahun pelajaran 2018/2019. Dari hasil penelitian yang relevan diatas bahwa Teknik *Self-Instruction* cocok untuk meningkatkan masalah dalam aspek kognitif.

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* merupakan permasalahan yang ada pada remaja, permasalahan tersebut harus segera mendapatkan penanganan karena dikhawatirkan akan menjadi permasalahan yang lebih besar. Berbagai penelitian terkait dengan hal tersebut dapat dijadikan rujukan, agar berbagai permasalahan yang diakibatkan oleh *self-esteem* dapat segera diselesaikan. Berdasarkan penjelasan di atas, saya sebagai peneliti tertarik untuk menerapkan sekaligus mengeksperimenkan “Buku Panduan Pelatihan Teknik *Self Instruction* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Siswa SMP” kepada siswa MTs Hidayatul Islam Tanjungharjo, dengan menggunakan metode konseling kelompok, dengan berbagai kelebihan dalam metode konseling kelompok, diharapkan mampu mempermudah serta mengefektifkan tujuan dari penelitian ini, yaitu meningkatkan *self esteem* pada siswa dengan menggunakan “Buku Panduan Pelatihan Teknik *Self-Instruction* Untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Siswa SMP” dengan judul berjudul Keefektifan Teknik *Self-instruction* Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan *Self-esteem* Pada Siswa MTs Hidayatul Islam Tanjungharjo.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “apakah teknik *self Instruction* dapat mempengaruhi *self-esteem* secara efektif pada siswa MTs Hidayatul Islam Tanjungharjo?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui keefektifan produk panduan pelatihan teknik *self Instruction* dalam meningkatkan *self esteem* secara efektif pada siswa MTs Hidayatul Islam Tanjungharjo.

1.4 Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

- a. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan wawasan dalam memahami teknik *self Instruction* dalam meningkatkan *self esteem* secara efektif pada siswa MTs Hidayatul Islam Tanjungharjo.
- b. Sebagai sumber informasi dan referensi bagi pembaca dalam memahami teknik *self Instruction* dalam meningkatkan *self esteem* secara efektif pada siswa MTs Hidayatul Islam Tanjungharjo.

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini dapat berguna sebagai bahan acuan dan evaluasi siswa dalam meningkatkan *self esteem* secara efektif.

1.5 Asumsi Dan Batasan Masalah

1.5.1 Asumsi

Self esteem adalah salah satu dimensi dari konsep diri serta merupakan aspek keperibadian yang memiliki peranan penting dalam perilaku dan sikap individu (Santrock, 2007). Ketika *Self esteem* dalam keadaan yang sehat atau stabil, maka akan berdampak positif bagi seorang individu. Penelitian ini

dilakukan dengan asumsi bahwa dengan adanya produk *self instruction* dalam Bimbingan kelompok akan memberikan dampak positif bagi siswa.

1.5.2 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, guna memfokuskan penelitian ini, maka penelitian ini memiliki batasan, yaitu sebagai berikut:

- a. Penelitian ini hanya dibatasi oleh penerapan panduan teknik *self Instruction* dalam meningkatkan *self esteem* secara efektif pada siswa.
- b. Penelitian ini ditujukan kepada siswa MTs Hidayatul Islam Tanjungharjo.



UNUGIRI