

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja pada umumnya berada pada rentang kira kira dari umur 13 - 17 tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun, yaitu usia matang secara hukum. Dengan demikian akhir masa remaja merupakan periode yang sangat singkat. Secara psikologis, masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama. Seperti halnya dengan semua periode yang penting selama rentang kehidupan, masa remaja mempunyai ciri ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelum dan sesudahnya (Hurlock 1980:206)

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Selama awal masa remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat. Kalau perubahan fisik menurun maka perubahan sikap dan perilaku juga menurun (Hurlock 1980:207).

Ada beberapa perubahan yang sama yang hampir bersifat universal, yaitu meningginya emosi, yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi, yang kedua perubahan tubuh, minat dan peran. Ketiga dengan berubahnya minat dan pola perilaku, maka nilai nilai juga berubah. Keempat, sebagian besar remaja bersikap ambivalen terhadap setiap perubahan mereka menginginkan dan menuntut kebebasan tetapi mereka sering takut bertanggung jawab akan akibatnya dan meragukan kemampuan mereka untuk dapat mengatasi tanggung jawab tersebut. (Hurlock 1980:207). Terjadinya berbagai perubahan pada masa remaja ini juga seringkali berdampak pada menurunnya rasa keberhargaan diri *self esteem* pada diri remaja (Rhodes,2004).

Menurut Coopersmith dalam Rahmawati mendefinisikan bahwa *self esteem* merupakan penilaian diri yang dilakukan oleh seseorang individu dan berkaitan

dengan dirinya sendiri, penilaian tersebut mencerminkan sikap penerimaan atau penolakan dan menunjukkan seberapa jauh individu percaya bahwa dirinya mampu, penting berhasil dan berharga.

*Self esteem* adalah keyakinan atau perasaan yang dimiliki oleh individu tentang dirinya sendiri dan merupakan kunci utama yang memengaruhi tingkat kecakapan remaja dalam berbagai aspek kehidupan antara lain kesuksesan, pekerjaan, prestasi akademik, hubungan interpersonal, serta kebahagiaan (Naderi, 2009). Jadi, dari beberapa paparan yang dijelaskan di atas maka dapat disimpulkan bahwa *self esteem* merupakan hasil dari penilaian individu terhadap diri sendiri yang menunjukkan tingkat kepercayaan individu bahwa dirinya mampu dalam menghadapi tuntutan hidup, berarti, berhasil dan berharga.

Remaja yang memiliki *self esteem* tinggi bangga dengan sikap dan kemampuan yang dimilikinya, serta mampu mempercayai persepsi diri sendiri sehingga tidak terpaku pada kesukaran-kesukaran personal, memanfaatkan kritikan dari lingkungan sebagai bahan untuk evaluasi diri, memandang diri sebagai seorang yang bernilai, penting dan berharga, memiliki harapan dan tujuan, dan berusaha merealisasikan dari lingkungan sosialnya. Sedangkan remaja yang memiliki *self esteem* rendah tidak mempunyai kepercayaan diri dan tidak mampu menilai kemampuan dalam dirinya, merasa terasing karena memiliki keyakinan bahwa dirinya tidak dicintai, terlalu lemah dalam mengakui kekurangan, peka terhadap kritik, terbenam dalam masalah-masalah pribadi dan melarikan diri dari interaksi sosial (Coopersmith, 1967).

Tingkat *self esteem* seorang remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Latar belakang remaja seperti gender, ras dan status sosial, dapat mempengaruhi *self esteem* seorang remaja (Rhodes 2004). Selain latar belakangnya, hubungan remaja dengan orang tua dan teman menjadi kontributor penting terhadap tingkat *self esteem* mereka (Santrock 2007).

Orang tua yang membesarkan anaknya dengan sikap penuh pengakuan dan tanggapan akan membentuk remaja dengan *self esteem* yang tinggi, sementara orang tua yang bersikap tidak responsif dan kurang memberi pengakuan kepada anaknya akan membentuk anak dengan *self esteem* yang rendah (Bos 2006).

Setelah beranjak remaja, hubungan dengan orang tua tetap memberikan pengaruh terhadap *self esteem*, namun hubungan dengan teman memberi pengaruh yang lebih utama. Perasaan terhadap penerimaan dari teman-teman memberikan pengaruh besar terhadap *self esteem* seorang remaja (Bos 2006).

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 sosial, kurangnya kemampuan memecahkan masalah dan pengambilan keputusan, kecenderungan untuk menerima umpan balik negatif sebagai sesuatu yang benar, dan berkurangnya kepuasan terhadap penyelesaian kerja (Coetzee 2006).

Keadaan *self esteem* dengan karakteristik seperti di atas, juga banyak terjadi pada remaja di Indonesia. Bila kita cuplik beberapa kasus di masyarakat, terutama yang dialami oleh siswa sekolah menengah, maka terambar kondisi psikososial dan emosional maupun kesehatan mental remaja. Beberapa fakta atau temuan kasus pada tahun 2015, kejadian yang paling sering dihadapi oleh perempuan adalah *self esteem*. Tahun 2013 ada 33% wanita di dunia menganggap dirinya tidak senang dengan bentuk tubuh yang dimilikinya. Angka tersebut semakin tahun semakin meningkat karena banyak perempuan lebih menganggap penting pendapat dari orang lain tentang dirinya. Hal inilah yang membuat *self esteem* yang dimiliki wanita semakin rendah.

Beberapa fakta yang ditemui misalnya seperti seorang pelajar di SMAN 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 sekelasnya. (Adi warsono 2020). Fakta lainnya adalah seorang siswi sekolah menengah atas di Bangkinang, Kampar, Riau melakukan bunuh diri karena selalu diejek oleh teman sekolahnya (Chairid Anwar Tanjung 2017). Dari beberapa fakta tentang maraknya bunuh diri yang sering terjadi dikalangan didominasi pelakunya adalah seorang pelajar.

Berdasarkan laporan dari Polres Jember pada tahun 2018 tercatat ada sebanyak 11 kasus bunuh diri. Sedangkan pada tahun 2019, laporan kasus meningkat menjadi 17 kasus atau bertambah 6 kasus. Menurut kepala dinas sosial Jember I Made Dwipayana, menjelaskan ada dua kelompok umur dalam kasus bunuh diri yakni kelompok umur remaja dan orang tua. (Ali mustofa 2020).

Studi awal pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMPN 2 Kepohbaru, salah satu masalah yang ditemukan dilapangan yaitu *self esteem* siswa yang rendah. Hal ini berdasarkan data yang diperoleh dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan Ibu Endah Novika Dewi S.Pd salah satu konselor/guru BK disekolah SMP tersebut. Menurunnya *self esteem* siswa ditandai dengan perilaku seperti siswa saat diajukan dalam perlombaan siswa tersebut menolak karna merasa dirinya tidak pantas, tidak mampu. Selanjutnya peneliti ingin mengukur tingkat *self esteem* siswa SMP di Kota Bojonegoro dengan mengambil sampel secara random yaitu memilih salah satu SMP pada satu Kecamatan di Kota Bojonegoro.

Penelitian dilakukan dengan melancarkan instrumen skala *self esteem* yang sudah divalidasi, pada satu kelas tiap sekolah hingga mendapatkan sampel sejumlah 65 siswa. Hasil yang diperoleh ialah tingkat *self esteem* siswa SMP di Kota Bojonegoro masuk pada klasifikasi rendah, dengan perolehan persentase sebesar 6,15% untuk kategori sangat rendah, 49,23% untuk kategori rendah, selanjutnya untuk kategori sedang diperoleh persentase 20%, dilanjutkan untuk kategori tinggi adalah 12,31% dan kategori sangat tinggi adalah 12,31%.

Beberapa fakta yang ditemukan kasus yang menggambarkan kondisi psikososial dan emosional maupun kesehatan mental remaja dengan karakteristik *self esteem* rendah seperti yang sudah dijabarkan, menunjukkan perlunya upaya pemberian layanan bantuan kepada siswa. Salah satu upaya untuk meningkatkan *self esteem* siswa adalah dengan memberikan pelatihan menggunakan Pendekatan *cognitive behavior* merupakan suatu bentuk pendekatan psikoterapi yang terstruktur. Pendekatan ini dinamakan “terapi kognitif” karena teknik-teknik yang dipakai pada pendekatan ini bertujuan

merubah kesalahan (*error*) atau penyimpangan dalam pikiran konseli (Davidson 1990).

Menurut Cormier (2003). pendekatan *cognitive behavior* memiliki beberapa metode antara lain *cognitive restructuring*, *self instruction*, *problem solving* dll. Dari ketiga metode *cognitive-behavior* tersebut, teknik *self-instruction* memiliki keunggulan, yaitu selain dapat mengganti pandangan negatif individu menjadi positif, metode ini juga dapat mengarahkan individu untuk mengubah kondisi dirinya agar memperoleh konsekuensi yang efektif dari lingkungan. Individu tidak hanya diajak untuk mengubah pandangannya, tetapi juga diarahkan untuk mengubah perilaku yang lebih efektif. Berkaitan dengan usaha untuk meningkatkan *self esteem*, metode *self instruction* ini memiliki keunggulan yang dapat dilihat dari beberapa pernyataan para tokoh serta penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya.

Teknik *self instruction* pada awalnya dikembangkan oleh Meichenbaum, (dalam Corey 1996). Menurut Meichenbaum, terapi *self instruction* merupakan bentuk dasar dari restrukturisasi kognitif yang memfokuskan pada perubahan verbalisasi diri. Dalam penelitian yang akan dilakukan, pedoman teknik *self instruction* diadaptasi dari Cormier (2003) karena penjabaran tahap-tahap pengaplikasiannya lebih spesifik dan terstruktur. Dasar aplikasi teori ini adalah proses merestrukturisasi sistem kognisi, namun lebih terpusat pada perubahan pola verbalisasinya.

Penelitian terdahulu yaitu Luh Putu Sri Lestari tahun 2014, melakukan penelitian tentang siswa dengan menggunakan teknik *self instruction* pada tahun 2014, penelitian itu bertujuan untuk meningkatkan *self esteem* siswa yang rendah dengan teknik *self instruction*. hasil penelitian tersebut secara umum ialah teknik *self instruction* dapat meningkatkan *self esteem* siswa. alasan memilih teknik *self instruction* ini adalah karena dengan menerapkan teknik *self instruction* ini siswa dapat menginstruksikan dirinya sendiri untuk mengganti keyakinannya yang negatif menjadi keyakinan yang positif. selain itu teknik *self instruction* juga dapat mengarahkan perilaku siswa menjadi lebih efektif.

Perbedaan dan persamaan antara penelitian terdahulu dan penelitian sekarang adalah sama sama menggunakan teknik *self instruction*, tetapi perbedaannya adalah jenis instruksi pada penelitian sekarang ada lanjutannya yaitu tugas untuk siswa saat berada dirumah untuk mengetahui perubahan pada sikap siswa, analisis datanya juga berbeda serta produk yang dihasilkan juga berbeda, selain itu penelitian terdahulu sampai ketahap pelatihan sedangkan peneliti sekarang hanya sampai pengembangan produk.

Selain efektif untuk meningkatkan *self esteem* , teknik *self instruction* juga telah teruji efektif digunakan pada berbagai macam populasi, misalnya pada anak yang hiperaktif dan meningkatkan *learning disability*, Rath, Sekiguchi dan Taylor & Oreilly ( dalam Corey 2003) melakukan penelitian di India Jepang dan Irlandia untuk menguji cobakan keefektifan dari pelatihan *self instruction* pada anak cacat agar bisa meningkatkan *self efficacy*nya kemudian diperoleh hasil ternyata *self efficacy* mereka meningkat dengan bertambahnya teman teman baru dalam pergaulan sosialnya. Selanjutnya kenapa peneliti ingin menilainya lagi karena studi pendahuluan awal masalah yang pertama saya temukan di SMPN 2 Kepohbaru yaitu *self esteem* siswa yang masih perlu ditangani dengan teknik tersebut.

Inti dari teknik *self instruction* adalah konselor bertindak sebagai model dan melaksanakan tugas sambil berbicara pada diri sendiri secara keras/lantang, kemudian siswa diinstruksikan untuk melakukan tugas yang sama sambil menginstruksikan diri sendiri dengan keras dan lantang. Setelah itu, siswa membisikkan instruksi-instruksi tersebut pada diri sendiri. Akhirnya siswa melaksanakan tugasnya sambil memerintahkan diri secara tersembunyi (*covertly*) dalam hati (Cormier 2003).

Jadi, beberapa paparan diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa, teknik *self instruction* merupakan teknik yang cocok untuk digunakan dalam mengatasi masalah emosional dan perilaku siswa. dengan menggunakan teknik *self instruction* diharapkan siswa mampu melakukan perubahan dari cara berfikirnya, dan mampu mengendalikan diri dari gangguan yang dialaminya, mengingat pentingnya pemenuhan kebutuhan layanan tersebut, maka

disusunlah rancangan panduan pelatihan teknik *self instruction* untuk meningkatkan *self esteem* siswa SMP.

## **1.2 Tujuan penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah menghasilkan produk yaitu sebuah panduan pelatihan teknik *self insiruction* untuk meningkatkan *self esteem* pada siswa SMP

## **1.3 Spesifikasi produk yang diharapkan.**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan sebuah produk yang berupa panduan pelatihan metode *self instruction* untuk meningkatkan *self esteem* pada siswa. Buku Panduan konselor yang terdiri dari beberapa bagian yaitu: pendahuluan yang didalamnya memuat: 1. Rasional, 2. Tujuan umum, 3. Langkah langkah, 4. Hal hal yang harus diperhatikan, 5.. Tema/topik, 6. Penggunaan instrumen pelatihan, 7. Evaluasi.

## **1.4 Pentingnya pengembangan**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif memecahkan sebuah masalah, yang dapat digunakan oleh konselor disekolah secara khusus dalam meningkatkan *self esteem* siswa. Panduan ini juga dapat digunakan untuk bimbingan pribadi dan belajar sebagai upaya preventif dan mengembangkan kemampuan yang dimiliki oleh siswa.

## **1.5 Batasan pengembangan**

### **1.5.1 Batasan pengembangan.**

1.5.1.1 Tahapan pengembangan, tahapan pengembangan ini mengadaptasi prosedur pengembangan dari Borg and Gall (1983) yang terdiri atas 10 tahap. Pengembangan panduan pelatihan peningkatan *self esteem* hanya sampai tahap pengembangan produk.

1.5.1.2 Pengembangan panduan teknik *self instruction* yang diukur tingkat keberhasilannya dengan menggunakan lembar diskusi dan lembar refleksi yang telah disediakan.

## 1.5.2 Definisi operasional.

- 1.5.2.1 Pengembangan adalah serangkaian kegiatan mendesain, menyusun, mengevaluasi, merevisi produk berupa panduan yang memenuhi kriteria standar evaluasi meliputi 3 aspek, yaitu :
- 1.5.2.1.1 Kegunaan, mengacu pada manfaat produk yang akan dikembangkan dan memberi manfaat bagi konselor dan siswa dalam meningkatkan *self esteem* (harga diri).
  - 1.5.2.1.2 Kelayakan, mengacu pada kepraktisan dan keefektifan panduan bagi siswa di Sekolah Menengah Pertama (SMP), indikator kepraktisan prosedur mengacu pada kemudahan pelaksanaan teknis intervensi.
  - 1.5.2.1.3 Ketepatan, mengacu pada seberapa besar panduan yang dikembangkan dapat mengungkap dan menyampaikan informasi secara teknis untuk menentukan nilai panduan teknik *self instruction* untuk meningkatkan *self esteem* siswa.
  - 1.5.2.1.4 Kepatutan indikator yang digunakan dalam aspek kepatutan panduan pelatihan teknik *self instruction* adalah standar kode etik dan pertanggung jawaban secara komprehensif.
- 1.5.2.2 Panduan adalah pedoman yang meliputi seperangkat kegiatan dengan prosedur kerja sistematis, yang dapat digunakan dalam layanan pelatihan pengembangan panduan teknik *self instruction* untuk meningkatkan *self esteem* siswa.
- 1.5.2.3 *Self instruction* adalah suatu teknik modifikasi perilaku yang memiliki dua kegunaan yaitu untuk mengganti pemikiran negatif terhadap dirinya sendiri menjadi pemikiran yang positif serta dapat digunakan untuk mengarahkan perilaku.
- 1.5.2.4 *Self esteem* merupakan penilaian terhadap diri sendiri yang mempunyai kepercayaan atas kemampuan yang dimiliki dalam menghadapi masalah pada kehidupannya.