

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Masa remaja adalah masa adalah saat seseorang berusia belasan tahun dan merupakan masa transisi dari masa anak ke masa dewasa. Orang-orang di usia remaja tidak dapat dianggap sudah dewasa atau anak-anak. Remaja adalah interval antara masa anak-anak dan masa dewasa (Septiani et al., 2023). Selama masa peralihan ini, remaja akan mengalami banyak perubahan fisik, kognitif, dan sosial, perubahan tersebut tidak jarang akan menimbulkan masalah pada diri remaja (Yuliasari, 2020). Perubahan ini juga akan membawa perubahan dalam diri mereka sendiri, mereka merasa tidak yakin tentang siapa mereka (Septiani et al., 2023).

Remaja berisiko mengalami krisis identitas karena proses mencari jati diri, mempertanyakan perasaan mereka atau tempat mereka di dunia ini. Menurut Erickson (dalam Jannah & Satwika, 2021) masa remaja ialah masa-masa dimana remaja mengalami krisis pencarian jati diri serta menemukan penjelasan dari identitasnya sendiri. Hal ini selaras dengan pendapat Hall sebagaimana dikutip oleh (Azhar et al., 2022) masa remaja adalah periode “strom dan stress”, dimana ketika hormon menyebabkan banyak kesulitan pada psikologis dan sosial. Remaja mengalami perubahan yang signifikan dan membingungkan saat pubertas melanda. Hormon mereka berubah-ubah, dan mereka juga menghadapi banyak tuntutan, seperti tanggung jawab sekolah.

Pembentukan identitas adalah fase penting dalam kehidupan seseorang, identitas manusia selalu berkembang dan berubah sesuai dengan lingkungan, situasi, dan kesulitan baru. Remaja didorong oleh hal-hal tersebut untuk mencari tahu lebih dalam tentang makna dan tujuan hidup. Mereka mulai mempertanyakan status sosial mereka, karakter, dan bagaimana orang lain melihat mereka (Sari et al., 2019).

Melansir dari Katadata.co.id (2019) Nadiem Makarim menyatakan bahwa anak-anak Indonesia mengalami krisis percaya diri. Hal ini mengakibatkan mereka tidak percaya dapat mencapai hal-hal yang luar biasa. Nadiem menilai banyak anak muda

yang mempunyai kemampuan serta mencetak prestasi. Identifikasi yang baik bagaimana meningkatkan kesadaran diri, membina, mendukung, menaikkan fisibilitas mereka sehingga tertarik ke atas untuk mencapai prestasi yang tinggi, penting keyakinan bangsa untuk mencapai impiannya.

. Berdasarkan fenomena diatas dapat disimpulkan bahwa remaja sebenarnya memiliki kemampuan yang besar untuk berprestasi, namun banyak remaja saat ini yang mengalami krisis identitas sehingga tidak percaya bahwa dirinya akan berhasil. Perlu adanya peningkatan kesadaran diri untuk mendorong remaja berubah menjadi individu yang lebih baik untuk meraih impiannya. Oleh karena itu, diperlukan identifikasi untuk mengembangkan dan mendukung remaja mencapai puncak prestasi. Membangun kesadaran diri remaja sangat penting karena akan berdampak pada tingkah laku, kepribadian, dan pemahaman tentang diri mereka sendiri.

Kesadaran diri berpengaruh pada tingkah laku dengan kesadaran diri yang tinggi individu dapat memahami diri mereka dan lebih bijak dalam mengambil keputusan dan berperilaku disituasi yang kompleks (Novita, 2023). Kesadaran diri berpengaruh pada kepribadian, kesadaran diri dapat berdampak pada proses mental sendiri atau mengenai keberadaan sebagai individu yang unik. Kesadaran diri berpengaruh terhadap pemahaman diri, dengan memiliki kesadaran diri memungkinkan individu untuk memahami kekurangan dan kelebihan dan memiliki rasa percaya diri sehingga individu dapat menghadapi segala tantangan. Hal ini sesuai dengan yang di paparkan oleh Goleman (2003) dalam (Rahmah & Primanita, 2019) kesadaran diri yaitu seseorang yang mampu mengambil keputusan sehingga tahu hal yang benar atau tidak untuk dirinya. Kesadaran diri memungkinkan individu untuk mengingat dan mengenali diri sendiri agar pikiran, emosi dan akibat dari tindakan dapat mengevaluasi diri sendiri. \

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa membangun kesadaran diri remaja sangat penting, karena berdampak pada tingkah laku yaitu mengetahui tindakan yang akan dilakukan, berdampak pada kepribadian yang akan mempengaruhi proses mental individu, dan berdampak pada pemahaman diri sehingga individu dapat mengetahui kelebihan dan kekurangannya sehingga hal

tersebut dapat membantu individu untuk mengambil keputusan dan evaluasi dirinya sendiri.

Generasi penerus bangsa diharapkan memiliki karakter yang kuat, hal itu bisa dipersiapkan melalui Pendidikan. Hal ini sejalan dengan Undang-undang No. 20 tahun 2003 tentang Sisdiknas yang mengatakan bahwa tujuan Pendidikan adalah agar manusia yang beriman, bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis. Melalui pengalaman belajar disekolah dirancang untuk mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Semua proses belajar ini menumbuhkan kepercayaan diri dalam bertindak, berani dalam menghadapi situasi yang menantang, mengekspresikan perasaan, dan semangat beraktivitas (K. Dewi & Artikel, 2017)

Sekolah sebagai tempat untuk kegiatan belajar mengajar serta tempat menerima dan memberi pelajaran sesuai dengan jenjang pendidikan (KBBI). Disekolah memiliki peraturan yang harus diikuti oleh semua siswa selama belajar disekolah. Sekolah memiliki peraturan untuk mendisiplinkan, melatih tanggung jawab, meningkatkan kegiatan belajar, dan memperkuat peran pelajar. Ini membuat lingkungan belajar yang teratur dan tertib sesuai dengan nilai dan norma. Kehidupan siswa saat ini baik disekolah maupun di luar sekolah, pasti tidak lepas dari pengaruh ilmu pengetahuan dan teknologi, lingkungan sekitar, keyakinan diri yang lemah, atau kesadaran diri yang rendah. Individu yang memiliki kesadaran diri akan memiliki penilaian diri yang akurat karena kesadaran diri berasal dari kemampuan individu untuk menilai evaluasi diri orang lain dan menggabungkan penilaian tersebut kedalam diri seseorang (Berkat et al., 2023).

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan dengan memiliki kesadaran diri yang tinggi akan membantu peserta didik untuk dapat mengetahui kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya dan menyadari pengaruh pikiran terhadap tingkah laku. Selain itu kesadaran diri adalah bagian dari konsep diri yang sangat penting, individu dapat memandang diri dan dunianya sehingga akan berpengaruh pada perilakunya dan tingkat kepuasan yang dapat di peroleh dalam hidupnya.

Setiap individu harus memiliki kesadaran diri terhadap dirinya dan dapat mengetahui apakah kesadaran tersebut positif atau negatif. Individu yang memiliki

kesadaran diri yang positif akan mendorong dirinya untuk berubah kearah lebih baik dan dapat mengenal dan memahami dirinya untuk dapat memposisikan diri disegala situasi dan dapat melakukan instropeksi diri sehingga lebih mengenal dirinya sendiri. Individu yang memiliki kesadaran diri negatif tidak memiliki kestabilan dan keutuhan diri serta tidak mengenal dirinya dengan baik. Kualitas kesadaran diri adalah pengalaman sadar individu mengenai keadaan disini dan saat ini ( here & now ) yang menyadari ingatan masa lalu dan mengantisipasi masa depan (Corey, 2013).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui kegiatan wawancara dengan wali kelas X Ibu Idzca Ziana dan guru BK Bapak Syaeful Amron, S.Psi.I di SMA Darul Ulum Kepohbaru. Pada tanggal 9 Desember 2023 menunjukkan bahwa siswa X masih ada yang memiliki kesadaran diri rendah ditandai dengan perilaku kesadaran diri siswa yang rendah yaitu siswa merasa tidak berharga dan tidak mampu, sering mengkritik dan menyalahkan diri sendiri, memiliki pemikiran yang negatif tentang diri mereka, mengalami stress dan cemas, takut berbicara didepan umum, tentang sering terlambat ke sekolah, membolos jam pelajaran, tidak taat peraturan, tidak berani berpendapat, tidak percaya diri, sulit menjalin hubungan dengan teman, sulit menerima pujian dari teman, siswa sulit menghadapi tantangan baru apabila dibiarkan akan memberikan dampak pada proses belajar dan prestasi siswa. SMA Darul Ulum Kepohbaru adalah sekolah yang memiliki pembiasaan disiplin siswa yang baik, dengan harapan siswa memiliki kesadaran diri baik selama proses belajarnya. Meski demikian masih ada siswa yang memiliki kesadaran rendah, hal tersebut dapat dilihat dari keseharian siswa SMA Darul Ulum Kepohbaru seperti datang terlambat, membolos saat jam pelajaran.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan diatas, dapat disimpulkan bahwa tingkat kesadaran diri siswa di SMA Darul Ulum Kepohbaru masih tergolong rendah ke menengah. Di SMA Darul Ulum Kepohbaru sudah menerapkan kegiatan pembiasaan baik bagi siswa, namun masih ada siswa yang memiliki kesadaran diri rendah. Hal itu ditandai dengan siswa tidak menyadari emosi yang dirasakan, tidak percaya diri,selalu merasa dirinya rendah dan sebagainya. Maka dari itu perlu dilakukan *treatment* untuk meningkatkan kesadaran diri siswa SMA Darul Ulum

Kepohbaru. Dengan kesadaran diri diharapkan siswa dapat mencapai tahap belajar yang baik dan dapat mencapai mimpinya.

Bagi siswa yang memiliki kesadaran diri tinggi mereka mengikuti kegiatan pembelajaran dengan baik, mampu menyampaikan pendapat dan memiliki rasa percaya diri yang baik. Permasalahan yang dihadapi disekolah mengenai rendahnya kesadaran diri tidak boleh dibiarkan begitu saja. Oleh karena itu harus ada upaya agar siswa dapat mengembangkan pemahaman siswa akan dirinya sendiri, emosi, perilaku dan dampaknya terhadap dirinya sendiri dan sekitarnya. Berdasarkan hal tersebut maka peneliti ingin mengembangkan suatu layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kesadaran siswa., sehingga siswa memiliki pemahaman terhadap dirinya sendiri sehingga dapat melakukan tugasnya dengan optimal.

Menurut Gasparovicha (dalam Risdiantoro, 2015) *self expression* atau ekspresi diri merupakan suatu rangkaian proses belajar seperti : pembelajaran pengalaman emosional, penemuan diri, perubahan sikap, pengalaman diri yang positif, pemahaman tentang aturan dan pemahaman tentang makna. Pelatihan kesadaran diri dilakukan melalui bimbingan kelompok dengan teknik *self expression*, kesadaran diri dikembangkan melalui komunikasi dan aktivitas dalam dinamika kelompok. Berdasarkan situasi tersebut peneliti termotivasi untuk membahas, mengkaji melakukan penelitian pengaruh teknik self ekspresion melalui bimbingan kelompok berbasis gestalt untuk meningkatkan kesadaran diri siswa kelas X 1 SMA Darul Ulum Tahun Pelajaran 2023/2024. Peneliti memilih layanan bimbingan kelompok karena didalam kelompok akan diciptakan dinamika sehingga akan tercipta proses modelling atau belajar dari orang lain, persuasi verbal dari anggota kelompok yang diberikan kepada individu akan membangun motivasi individu sehingga bisa meningkatkan kesadaran diri siswa. Selain itu layannan bimbingan kelompok berbasis gestalt dirasa tepat untuk meningkatkan kesadaran diri siswa.

Menurut Corey (2013) tujuan konseling adalah menjadikan klien tidak bergantung pada orang lain, dia bisa melakukan banyak hal, lebih banyak dari yang dikiranya. Sasaran utama terapi Gestalt adalah pencapaian kesadaran, tanpa kesadaran klien tidak memiliki alat untuk mengubah kepribadiannya. Dengan

kesadaran klien memiliki kesanggupan untuk menghadapi dan menerima bagian keberadaannya untuk berberhubungan dengan pengalaman subjektif dan kenyataan. Sedangkan teknik *self expression* dipilih karena dalam sebuah kelompok diharapkan individu belajar berkomunikasi dengan terampil selain itu sebagai kesempatan untuk belajar mengatur diri sendiri mengekspresikan diri. Ekspresi jika dipandang sebagai kemampuan merupakan objek dari proses pendidikan yang bercirikan kemampuan memimpin yang dipelajari, diperoleh dan dikembangkan oleh individu. Oleh karena itu fokus pada keterlibatan siswa dalam belajar dan kemampuan menyangkut ekspresi diri verbal siswa, ekspresi diri individu, ekspresi diri kreatif, dan ekspresi diri emosi pribadi.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa konseling gestalt diharapkan dapat membantu individu untuk mencapai tingkat kesadaran diri siswa, yang mana kesadaran tersebut dapat dicapai melalui teknik *self expression* atau ekspresi diri yang membantu individu untuk dapat mengungkapkan perasaan, pikiran kepada orang lain.

Terdapat beberapa peneliti terdahulu mengangkat permasalahan kesadaran diri, salah satu penelitian yang diangkat oleh Maulana Ahsan (2023) penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap kesadaran diri siswa SMA 6 Tangerang Selatan dengan sampel 83 responden yang dipilih melalui teknik sampel acak. Berdasarkan hasil pengolahan data hasil penelitian diperoleh hasil bahwa bimbingan kelompok dapat mempengaruhi tingkat kesadaran diri. Penelitian lain yang berkaitan dengan kesadaran diri yaitu penelitian dari Nisfhi Laila Sari (2019) dalam penelitian ini kesadaran diri yang rendah dapat ditingkatkan dengan layanan konseling *gestalt*, pengumpulan data melalui wawancara konseling, dengan sampel sebanyak tiga siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling *gestalt* dapat meningkatkan kesadaran diri siswa. Hal ini dibuktikan dengan siswa menjadi sadar akan fisiknya, sadar akan kemampuannya, dan tidak bergantung pada orang lain.

Dalam Penelitian ini usaha yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan pelatihan menggunakan teknik *self expression* sehingga siswa dapat meningkatkan kesadaran diri. Hal ini dikarenakan Ekspresi diri sebagai proses holistic yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman individu tentang diri sendiri dan

fenomena yang ada diluar, sehingga dapat digunakan sebagai sarana untuk mencapai berbagai tujuan pembelajaran. Ekspresi diri didasarkan pada konstruktivisme sosial dimana belajar dan emosi menekankan pada konteks kegiatan belajar dan merupakan interaksi antara kognitif dan afektif dalam pemecahan masalah (Winaldy, 2022).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa peneliti mengembangkan metode bimbingan kelompok berbasis Gestalt dengan teknik *self expression* sebagai cara untuk meningkatkan kesadaran siswa. Dengan bimbingan kelompok diharapkan siswa lebih mendapatkan kesempatan untuk mengetahui eksistensi dirinya melalui pengalaman –pengalaman dinamika kelompok. Pelatihan untuk meningkatkan kesadaran diri siswa dapat diberikan melalui layanan bimbingan kelompok. Layanan yang diberikan adalah layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self expression*. Penerapan teknik *self expression* digunakan untuk membantu siswa mengekspresikan perasaan, pendapat, dan keinginannya dengan penuh rasa percaya diri. Ekspresi diri tidak hanya dipandang sebagai ketrampilan berbicara, namun komunikasi dengan orang lain dengan cara yang tepat adalah ketrampilan penting dan pengembangan pribadi individu.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas maka penelitian ini menghasilkan rumusan masalah sebagai berikut :

Bagaimana Penerapan Teknik *Self Expression* dengan Bimbingan Kelompok Berbasis Gestalt untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Siswa Di Kelas X 1 SMA Darul Ulum Kepohbaru ?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

Untuk mengetahui hasil penerapan teknik *self expression* dengan bimbingan kelompok berbasis Gestalt untuk meningkatkan kesadaran diri siswa di kelas X 1 SMA Darul Ulum Kepohbaru.

#### **1.4 Batasan Penelitian**

Agar penelitian lebih terarah, maka berdasarkan latar belakang diatas penelitian ini diberi batasan untuk meningkatkan kesadaran diri siswa kelas X 1 di SMA Darul Ulum Kepohbaru pada tahun pelajaran 2023/2024 dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik *self expression*.

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

##### **1.5.1 Kegunaan Teoritis**

Teknik *Self Expression* diterapkan kepada kelas X1 SMA Darul Ulum Kepohbaru untuk meningkatkan Kesadaran diri peserta didik. Teknik ini bisa digunakan untuk layanan bimbingan maupun konseling kelompok agar meningkatkan kesadaran diri lebih baik.

Kajian teori dan hasil penelitian ini dapat membantu peneliti selanjutnya menggunakan teknik pada penelitian yang sama untuk pengembangan keilmuan.

##### **1.5.2 Kajian Praktis**

###### **1.5.2.1 Bagi Konselor**

Teknik ini dapat digunakan untuk membantu mengatasi permasalahan yang berhubungan dengan kesadaran diri peserta didik.

###### **1.5.2.2 Bagi Siswa**

Penelitian ini membantu siswa untuk meningkatkan kesadaran diri melalui ekspresi diri

###### **1.5.2.3 Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu**

peneliti selanjutnya untuk mengembangkan keilmuan mengenai kesadaran diri.

#### **1.6 Asumsi**

Rendahnya kesadaran diri siswa tidak dapat diabaikan begitu saja, siswa dengan kesadaran diri tinggi akan bisa memahami perasaan dirinya sendiri, memahami perilaku dan dampaknya bagi diri sendiri dan orang lain, siswa dengan kesadaran diri yang tinggi juga akan memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Dalam penelitian ini anggota kelompok berhak agar melatih dirinya dalam mengungkapkan pendapat dan gagasannya serta mengekspresikan diri secara percaya diri.