

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Batas usia remaja yaitu 10-20 tahun dengan pembagian remaja awal 10-14 tahun, remaja akhir 15-20 tahun (Febristi et al. 2020). Masa ini dikenal sebagai masa kesukaran, hal ini disebabkan masa remaja merupakan periode transisi antara masa anak-anak ke masa dewasa (Sarwono, 2009). Perubahan tersebut berdampak langsung terhadap sikap dan perilaku remaja, bahkan dapat berdampak jangka panjang. Apabila remaja sulit melewati masa ini, mereka akan mengalami kekacauan atau kesulitan meninggalkan kecenderungan-kecenderungan yang terjadi di masa lalu (Riska & Krisnatuti 2017). Di samping itu, bukan hanya faktor lingkungan saja namun orang tua juga menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi harga diri seorang remaja. Pencarian identitas ini akan menggambarkan konsep diri pada remaja tersebut dan konsep diri yang tidak bagus akan menimbulkan *self-esteem* rendah pada remaja (Febristi et al. 2020).

Self-esteem merupakan salah satu faktor keberhasilan individu dalam kehidupannya, perkembangan *self-esteem* pada remaja akan menentukan keberhasilan maupun kegagalan dimasa mendatang. *Self-esteem* menjadi bagian penting dalam pendidikan karena diharapkan mampu memproses penemuan konsep diri positif (Refnadi, 2018). Hal ini senada dengan apa yang dikatakan oleh (Irani et al. 2021) bahwa *self-esteem* menjadi bentuk penilaian terhadap diri yang dijadikan sebagai dasar untuk memandang keberhargaan diri sendiri.

Coopersmith (1967, 22) menyatakan bahwa *self-esteem* adalah suatu kepercayaan dari dalam diri individu yang menganggap bahwa dirinya berarti, dan dapat mengembangkan bakatnya untuk lebih maju. Coopersmith (1967) juga menyebutkan empat aspek dari *self-esteem* pertama yakni kekuatan (*power*), yang berfokus pada citra atau *image* individu dalam situasi dan

kondisi apapun. Kedua, keberartian (*significance*) di mana aspek ini merujuk pada keyakinan bahwa individu dicintai dan dihargai. Selanjutnya kemampuan (*competence*), aspek ini merujuk pada kemampuan individu yang memiliki pemikiran tetap dalam mencapai tugasnya. Keempat yaitu ketaatan (*virtue*) di mana kemampuan individu untuk mengikuti norma dan etika yang ada. Individu dengan harga diri rendah cenderung mengalami kecemasan sosial (Widiastiti, et.al, 2019). Selain itu ciri-ciri atau dampak individu dengan *low self-esteem* beragam, diantaranya memiliki hubungan tidak baik dengan orang lain, mudah stress dan depresi, mudah cemas, prestasi akademik yang buruk dan kesepian (Puspaningtyas, et.al 2018). Individu dengan *self-esteem* rendah juga menunjukkan karakteristik seperti pesimis dan tidak puas akan dirinya (Febrina et al 2018).

Dilansir dari berita (Liputan6, 2019) telah dilakukan survey dengan melibatkan 2000 orang, dan 56% persen mengatakan pernah mengalami *body shaming* yang berdampak pada rendahnya *self-esteem*. Seseorang yang mengalami *body shaming* atau komentar negatif mengenai bentuk tubuhnya akan menganggap dirinya tidak sempurna. Menurut berita (TimesIndonesia, 09 Januari 2022) *self-esteem* remaja di Indonesia masih terbilang rendah. 8 dari 10 remaja Indonesia memiliki *self-esteem* rendah yang disebabkan adanya tekanan tinggi dari lingkungan yang membentuk suatu tuntutan kondisi ideal. Seringkali remaja butuh pembuktian kepada teman-temannya bahwa dirinya lebih baik dan hebat, namun ada beberapa kondisi diri idealnya tidak sesuai. Ada sebagian remaja merasa minder (*self-esteem* rendah) karena ingin memiliki bentuk tubuh ideal. Kondisi tersebut diperparah dengan komentar orang terdekat, terutama teman sebayanya yang disertai nada atau kalimat ejekan. Hal ini semakin menurunkan *self-esteem* pada remaja. (Kompas, 26 Juli 2021).

Keadaan *self-esteem* seperti yang telah dijelaskan di atas juga di dukung pernyataan oleh (Irani et al. 2021) bahwa sebagian besar individu dengan *self-esteem* yang tinggi menjalani kehidupan dengan lebih bahagia dan produktif. Berbeda dengan individu yang memiliki *self-esteem* rendah yang akan cenderung memiliki persepsi negatif, sehingga akan lebih sulit dalam mencapai

aktualisasi akademiknya. Menurut (Putri et al. 2022, 21) rendahnya *self-esteem* sering menimbulkan permasalahan gangguan mental seperti, depresi, kecemasan, dan permasalahan dalam belajar. Beberapa data hasil penelitian menunjukkan tingkat *self-esteem* yang ada di Indonesia. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Agustiningsih et al 2020) di SMA Nasional Kota Malang mendapatkan hasil distribusi frekuensi harga diri tinggi sebanyak 51,2% dan harga diri rendah sebanyak 48,8%. Sedangkan penelitian oleh (Fatimah, Sumitro, and Erwin 2020) terhadap kelas XI SMA Negeri 12 Bekasi mendapatkan hasil presentase harga diri tinggi sebanyak 3,28%, harga diri sedang 76,23%, dan harga diri rendah sebanyak 20,48%. Penelitian lain juga dilakukan oleh (Fitriah & Hariyono, 2019) kepada mahasiswa di UIN Suska Riau mendapatkan hasil presentase yang didasarkan pada usia 18 tahun yakni harga diri tinggi sebanyak 19,00%, harga diri sedang sebanyak 60,00%, dan harga diri rendah sebanyak 20,00%.

Menurut hasil studi pendahuluan dengan Khoirunnisa,. S.Pd, Kholida Faiqoh, S.Sos, Eni Kartika Sari, S.Pd selaku guru BK di SMAN Kalitidu, MA Islamiyah Balen dan SMAN 4 Bojonegoro tanggal 1 Februari 2023, peneliti dapat mengungkapkan tentang fenomena bahwa beberapa siswa kerap merasa kurang percaya diri dengan kemampuannya baik dalam hal akademik maupun non akademik. Salah satu faktor yang mempengaruhinya adalah lingkungan sosial, siswa cenderung minder secara fisik dan finansial dengan teman sebayanya, hal tersebut berdampak pada kurangnya kemampuan siswa untuk bergaul serta siswa kurang bisa mengekspresikan dirinya saat proses belajar dan mengajar. Gejala seperti ini tampak pada siswa yang memiliki *self-esteem* rendah.

Selanjutnya, data kuantitatif yang diperoleh dari penelitian ini dilakukan dengan menyebar instrumen skala *self esteem* yang mendapatkan hasil presentase sebesar 62,5% untuk kategori rendah. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa tingkat self esteem siswa di Bojonegoro masih tergolong rendah. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, guru bk memberikan layanan bimbingan kelompok namun masih belum efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Berdasarkan penjelasan tersebut diperlukan modifikasi

baru terhadap layanan bimbingan kelompok yang sesuai dengan kondisi siswa, agar dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri.

Bimbingan kelompok pada dasarnya adalah usaha kegiatan yang memanfaatkan dinamika kelompok atau kumpulan sekelompok individu sebagai upaya bimbingan yang dilakukan dan dilaksanakan seseorang (fasilitator) dengan tujuan mengembangkan sikap, keterampilan, dan keberanian yang dimensinya bersangkut paut dengan orang lain yang bersifat sosial (Fadilah 2019). Menurut Prayitno (2017:80) bimbingan kelompok bertujuan sebagai pengembangan masalah, pengembangan pribadi, atau topik umum secara mendalam dan bermanfaat bagi kelompok. Prayitno (2017: 237-242) juga menjelaskan mengenai tahapan bimbingan kelompok yaitu pertama tahap pembentukan, di mana tahap ini merupakan tahap pengenalan. Kedua, tahap peralihan yang merupakan jembatan antara tahap pertama dan ketiga. Ketiga, tahap kegiatan di mana tahap ini adalah tahap inti, dan keempat yaitu tahap pengakhiran.

Keefektifan layanan bimbingan kelompok ini telah dibuktikan dengan adanya penelitian dari (Erfantini et al 2019) yang menunjukkan hasil bahwa terdapat peningkatan rasa percaya diri pada anak usia dini setelah diberikan perlakuan dengan bimbingan kelompok teknik *modelling*. Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan oleh Anisah dan Handayani (2020) terhadap siswa SMP Negeri 1 Pelaihari mengalami peningkatan kepercayaan diri setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *modelling*. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Mufarrohah and Wirastania 2020) dapat disimpulkan bahwa meningkatkan kepercayaan diri rendah pada peserta didik yang tidak dapat mengungkapkan gagasan, efektif dengan memberikan layanan bimbingan kelompok teknik *modeling* pada peserta didik.

Bimbingan kelompok teknik *modelling*, menurut (Bandura, 2006) *modelling* merupakan salah satu teknik dalam pendekatan *behavioristik* yang memandang bahwa segala tingkah laku manusia merupakan hasil belajar dan hasil interaksi dengan lingkungan sekitar atau dunia luar. (Firda Yanti et al. 2022) juga menyebutkan *modelling* merupakan salah satu strategi pembelajaran dengan menyediakan model atau contoh untuk dijadikan obyek observasi oleh

individu. Menurut Bandura (2006) teknik *modelling* memiliki beberapa tujuan yakni *development of new skill* (memperoleh pengetahuan baru), *facilitation of preexisting of behavior* (menghilangkan respon takut dan mencontoh perilaku baru), dan *changes in inhibition about self expression* (pengamatan terhadap respon setelah mengamati tokoh). Selanjutnya Woolfolk dalam (Nursalim, 2014) mengemukakan empat tahapan *modelling* yaitu tahap perhatian (*atensi*), tahap retensi, tahap reproduksi, dan tahap motivasi dan penguatan.

Keefektifan teknik *modelling* ini dibuktikan dengan adanya penelitian dari Mujiyati *et.al* (2021) yang menunjukkan hasil bahwa teknik modeling dapat meningkatkan kepercayaan diri pada siswa kelas VIII Tunagrahita di SLB Dharma Bhakti, Piyungan. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Zuhara (2020) pada siswa kelas X SMA Negeri 15 Aceh Tengah mendapatkan hasil bahwa modeling efektif untuk meningkatkan interaksi sosial siswa. Penelitian lain juga dilakukan oleh Ghassani *et.al* (2021) pada anak tunadaksa di TK Mutiara Ilmu Kota Serang menunjukkan hasil bahwa teknik modeling memiliki pengaruh dan dapat meningkatkan kepercayaan diri pada anak tunadaksa.

Dampak *self-esteem* rendah dapat menimbulkan permasalahan mental dan permasalahan dalam belajar. Untuk mengatasi rendahnya *self-esteem* pada siswa perlu dilakukan pengembangan layanan bimbingan kelompok teknik *symbolic modelling*. Pengembangan bimbingan kelompok teknik *symbolic modelling* ini dilakukan dengan menggunakan media video dan audio penokohan model yang disesuaikan dengan aspek-aspek *self esteem*. Selanjutnya penggunaan tongkat refleksi dimaksudkan untuk memberikan stimulus pada pola pikir siswa, sehingga menumbuhkan kesadaran untuk meniru perilaku positif dari model yang sudah disajikan melalui media video ataupun audio.

1.2 Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang telah diuraikan diatas, peneliti merumuskan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana teknik *symbolic modelling* dapat dikembangkan untuk meningkatkan *self-esteem* siswa secara signifikan?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah mengembangkan dan menghasilkan produk yaitu panduan model teknik *symbolic modelling* yang dapat dimanfaatkan konselor dalam memberikan layanan bimbingan konseling untuk meningkatkan *self-esteem* 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 *symbolic modeling* 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

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yaitu:

1) Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan khususnya dibidang bimbingan konseling dan dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya yang penelitian berkaitan dengan pengembangan teknik *modelling* dalam pelaksanaan bimbingan konseling.

2) Secara Praktis

a. Bagi Siswa

Hasil penelitian diharapkan dapat membantu siswa untuk dapat melaksanakan tugas perkembangan yang baik, dan membantu menemukan cara mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan perkembangan pribadi, sosial, belajar, dan karir.

b. Bagi Guru BK

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sebuah referensi bagi konselor/ guru bk untuk memberikan layanan bimbingan konseling yang lebih partisipatif serta menyenangkan.

c. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan sebuah pengalaman dan meningkatkan pengetahuan yang terkait dengan bimbingan konseling, metode dan media bimbingan konseling yang efektif.

1.6 Asumsi dan Batasan Pengembangan

1.6.1 Asumsi

Self-esteem merupakan penerimaan secara positif atau negatif terhadap diri sendiri. Seseorang dengan tingkat harga diri yang tinggi akan lebih mudah berbaur dengan lingkungan sekitarnya, begitupun sebaliknya yang dapat berdampak pada kondisi belajarnya. Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan asumsi bahwa *self-esteem* dapat ditingkatkan dengan tahapan teknik *symbolic modeling*. Dengan meningkatnya *self-esteem* melalui tahapan teknik *symbolic modeling* tersebut, maka siswa dapat belajar dengan baik dan dapat merencanakan karir masa depan.

1.6.2 Batasan Pengembangan

1.6.2.1 Penelitian pengembangan ini mengadaptasi prosedur pengembangan yang dipaparkan oleh (Borg & Gall, 1983) yang terdiri dari 10 tahapan dalam prosesnya. Pengembangan produk untuk meningkatkan *self-esteem* pada penelitian ini hanya sampai tahap kelima, yaitu 1) persiapan, 2) perencanaan, 3) pengembangan, 4) uji coba produk awal, 5) revisi hasil uji coba.

1.6.2.2 Pengembangan panduan teknik *symbolic modeling* 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 *symbolic modelling*, dan pengembangan teknik *symbolic modelling* untuk meningkatkan *self-esteem*.