

BAB I

PENDAHULUAN

Pada Bab I di dalamnya memaparkan mengenai pendahuluan yang berisikan: 1) latar belakang penelitian; 2) identifikasi masalah; 3) rumusan masalah dan pertanyaan penelitian; 4) tujuan penelitian; dan 5) manfaat penelitian.

1.1 Latar Belakang Penelitian

Penilaian pribadi mengenai keberartian atau kelayakan yang diekspresikan melalui sikap setuju dan tidak setuju, sebagai bentuk evaluasi diri dalam menggambarkan individu tersebut mampu, percaya terhadap diri sendiri, berhasil, dan layak secara signifikan dalam hidupnya. Hal tersebut merupakan suatu penilaian secara subjektif yang disampaikan individu terhadap orang lain, berupa penilaian positif maupun negatif (Coopersmith, 1967).

Harga diri didefinisikan sebagai bahan evaluasi diri, yang di dalamnya terdapat dua kategori, yaitu harga diri global dan harga diri spesifik. Secara umum, harga diri global merupakan satu kesatuan dari harga diri secara spesifik, sedangkan secara spesifik mencakup usia, fisik, keluarga, akademik, sosial, dan gender (Soest et al., 2016). Kompetensi harga diri pada ranah akademik adalah salah satu dari harga diri spesifik yang ada pada harga diri (Hill, 2013).

Harga diri pada ranah akademik, sebagai bentuk interpretasi pribadi yang positif atau negatif dari kompetensi seseorang dalam tugas-tugas akademiknya, yang saling berkaitan, seperti konsep diri akademik, efikasi diri akademik dan variabel (Hodge & Cunningham, 2022). Sejalan dengan pemikiran Ahmadi (2020) harga diri akademik terhadap peserta didik, dapat membantu menumbuhkan pemikiran inisiatif yang lebih besar, dan dikemudian hari akan dapat meningkatkan prestasinya di berbagai bidang, terutama dalam bidang pendidikan. Hal ini, sebagai bentuk verifikasi atau validasi seseorang dalam pencapaiannya dan perlunya peningkatan harga diri pada anak-anak dan maupun remaja (Cast & Burke, 2002), karena harga diri akademik merupakan bentuk penilaian yang diberikan secara positif oleh seseorang akan kemampuan

Elsha Rahayu, 2024

EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN METODE EXERCISE DALAM MENGEKSPANSI HARGA DIRI AKADEMIK REMAJA

Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu

diri dalam keberhasilan dan kesuksesan pada akademiknya (Rachmawati, 2020).

Lawrence (2006) menyatakan ciri-ciri individu dikatakan memiliki harga diri yang tinggi dalam domain akademik apabila, cenderung percaya diri dalam situasi sosial dan menangani pekerjaan sekolah, mempertahankan keingintahuan alami untuk belajar, akan bersemangat dan antusias saat dihadapkan dengan tantangan baru. Sebaliknya, anak dengan harga diri rendah akan kurang percaya diri pada kemampuannya untuk berhasil. Akibatnya, seseorang mungkin mencoba menghindari situasi yang dianggap berpotensi memalukan dirinya.

Pada tahap perkembangan remaja, harga diri dan prestasi merupakan hal yang sangat penting, karena harga diri dapat memainkan peran penting dalam membangun periode remaja yang sangat kritis dan krusial, karena membantu menentukan batasan hubungan, berkontribusi pada pengembangan kompetensi, dan kualitas yang dilakukan (Minev et al., 2018), sedangkan prestasi merupakan salah satu bagian minat yang kuat, karena dapat memberikan kepuasan pada dirinya, sehingga dapat membawanya pada ketenaran dan individu akan menunjukkan nilai-nilai keberhasilan atau kegagalan dalam akademik di sekolah (Hurlock, 1994). Harga diri maupun prestasi akademik merupakan suatu hal yang penting, karena berupaya dapat membantu memupuk kinerja atau kredibilitas pada individu (Mello et al., 2018).

Masa transisi remaja, banyak memiliki permasalahan yang bergejolak, seperti ditemukannya dari hasil survei yang dilakukan oleh Juliana Menasce Horowitz dan Nikki Graf (Horowitz & Graf, 2019) dalam jurnal *Pew Research Center*, kepada sebanyak 920 remaja yang berusia 13-17 tahun di Amerika Serikat, banyak terdapat permasalahan yang ditemukan, salah satunya adalah permasalahan akademik sebanyak 61%. Permasalahan tersebut terjadi dikarenakan adanya penekanan pada remaja untuk mendapatkan nilai yang bagus dan juga tujuan kelulusan.

Permasalahan akademik yang kerap kali ditemukan pada ranah sekolah baik secara nasional maupun internasional yaitu akademik, sehingga besar kemungkinan akan berdampak pada masalah yang lain. Sekolah dapat

membantu meminimalisir permasalahan pada perkembangan yang dimiliki peserta didik, dengan memberikan solusi atau jalan keluar yang tepat.

Adapun fenomena yang ditemukan pada saat melakukan internshif tahun 2021 di SMA Negeri 1 Kota Cilegon, melalui diskusi dengan guru BK di sekolah, di temukan beberapa siswa yang menyendiri disebabkan adanya permasalahan pada hasil belajar yang kurang memuaskan. Perilaku peserta didik yang ditunjukkan pada saat proses belajar mengajar, cenderung tidak aktif dan beberapa teman sekelasnya ikut menjauhi dan menghindarinya. Dampak dari permasalahan tersebut membuat siswa malas untuk masuk kelas, dan bersosialisasi dengan teman-temannya, karena di anggap tidak mampu atau layak dalam pembelajaran, sehingga berujung terjadinya *bullying* kepada peserta didik, karena kompetensi yang dimiliki dianggap kurang mumpuni.

Informasi yang diperoleh dari guru BK pada tanggal 2 Desember 2022, terdapat banyak permasalahan harga diri pada akademik siswa, beberapa masalah tersebut ialah siswa mengalami *trauma* yang menimbulkan perilaku siswa cenderung tidak aktif dalam kegiatan proses belajar di kelas, pindah sekolah, tidak mendapatkan dukungan dari orang tua, merasa gagal, dan timbul masalah psikologis lainnya, salah satunya yaitu *anxiety* (Coopersmith, 1967).

Berdasarkan fenomena di atas mengenai harga diri akademik, dapat dilihat bahwa permasalahan pada harga diri akademik peserta didik rendah merupakan hal yang sangat penting untuk dikaji, karena akan berdampak terhadap kondisi psikologis dan perilaku sosial maupun perilaku belajar siswa. Belum lagi, masalah yang muncul di lingkungan sekitar, akan menambah tekanan pada individu. Hal ini sejalan dengan pendapat dari (Coopersmith, 1967), menurutnya harga diri memiliki signifikansi yang sangat baik, baik secara pribadi, sosial, maupun psikologis.

Fenomena yang ditemukan pada permasalahan remaja dalam aspek akademik seperti rendahnya hasil belajar, hasil yang dicapai tidak seimbang dengan usaha yang dilakukan, membolos, menghindari pertemuan mata pelajaran, dan terlambat mengumpulkan tugas yang mengarah pada kebiasaan menunda (prokrastinasi akademik) (Khotimah et al., 2016), sebagai perbandingan dengan orang lain terhadap nilai yang di peroleh (Mello et al.,

2018), hal ini dibuktikan dengan turunnya harga diri di masa remaja awal dalam penelitian (Febrina et al., 2018) hasil penelitian menyatakan bahwa, masalah harga diri rendah yang dialami remaja awal berdampak pada prestasi akademik yang rendah. Hal ini membuat remaja memiliki pemikiran yang keliru dalam dirinya, di antaranya yaitu *global labelling*, dimana remaja merasa cemas dan sering gagal dalam prestasi akademiknya selama di sekolah. Kondisi tersebut membawa pengaruh pada psikologis individu, mereka bisa disebut sebagai *lack of the psychological strength to solve their problems*, yang memiliki arti kurang dapat memiliki kekuatan psikologis untuk dapat menyelesaikan permasalahan sendiri, sehingga akibatnya memunculkan ketidakpuasan dan *distress* (rasa marah, kesal) dalam kehidupannya, yang melebihi kadar orang pada umumnya.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Rachmawati, 2020) mengenai gambaran harga diri akademik remaja, hasil yang didapat sebanyak 57% tinggi, kemudian sebanyak 39% rendah dan sebanyak 4% kategori sangat rendah. Pengaruh tinggi skor pada harga diri pada domain akademik yang dimiliki peserta didik didukung dari dorongan orang sekitar terhadap prestasi yang dicapainya. Kemudian (Colquhoun & Bourne, 2012) menguji juga mengenai bagaimana faktor sekolah seperti lingkungan sekolah, guru, teman sebaya, kegiatan ekstrakurikuler serta faktor demografi seperti usia, jenis kelamin, dan latar belakang keluarga mempengaruhi kinerja akademik dan harga diri, dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara harga diri dengan prestasi akademik. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Sheykhjan et al (2014) hasil menunjukkan terdapat korelasi yang sangat tinggi antara prestasi akademik dan harga diri, sehingga dapat disimpulkan dari keduanya bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara harga diri dan prestasi akademik.

Berbagai penelitian mengenai harga diri yang terus berkembang, antara lain penelitian mengenai harga diri sebagai pembanding *predictor* prestasi akademik (Stupnisky et al., 2007), kemudian penelitian mengenai hubungan harga diri dan kesejahteraan siswa (Holopainen et al., 2020), pengaruh *self esteem* terhadap *mental health academic* (Kim et al., 2021). *Self esteem* sebagai mediator pendukung sekolah (Alwi et al., 2020). Teknik *behavioral therapy* untuk

meningkatkan *self esteem* (Sasmita et al., 2021), strategi layanan bimbingan dan konseling dalam meningkatkan *self esteem* (Mardhatillah, 2017). Beberapa penelitian-penelitian yang mengkaji mengenai permasalahan harga diri sudah banyak dan permasalahan yang ditemukan lebih mengarah kepada interpersonal, dikarenakan dapat membantu mengoptimalkan tumbuh kembang remaja (Lianawati, 2016). Keterbatasan penelitian mengenai harga diri dalam aspek akademik menjadi sebuah peluang dalam melakukan penelitian dengan bimbingan dan konseling, sebagai upaya dalam mengembangkan harga diri akademik yang dimiliki siswa.

Upaya untuk melatih individu, agar dapat terhindar atau meminimalisir perilaku yang membentuk harga diri pada akademik yang tidak stabil, yang dapat menghambat pada saat proses belajar mengajar, maka langkah yang harus dilakukan yaitu perlunya pengembangan strategi berupa pencegahan, hal ini untuk memenuhi kebutuhan akademik, karir dan pribadi/sosial peserta didik (Wambu & Fisher, 2015) dengan tujuan memberikan bimbingan atau arahan agar individu dapat belajar memahami perilaku yang dilakukan dan tidak dilakukan semestinya. Pemberian layanan bimbingan dan konseling di sekolah kepada peserta didik sebagai wadah untuk membantu peserta didik dalam mengembangkan potensi yang dimilikinya, meliputi nilai-nilai dalam tahap perkembangan yang harus terpenuhi, yaitu pemahaman (*awareness*), sikap (*accommodation*) dan keterampilan atau tindakan (*action*) (Yusuf, 2019).

Adapun strategi yang dilakukan dalam penelitian untuk mengembangkan harga diri peserta didik pada ranah akademik, yaitu dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling di sekolah menggunakan bimbingan kelompok teknik *exercise*, yang berfokus memberikan layanan pada perilaku (*behavioral*). Hal ini, sesuai dengan topik teori pembahasan yaitu mengenai harga diri akademik, pencapaian sikap yang menguntungkan terhadap diri sendiri telah dianggap penting bagi sejumlah ahli dari teori kepribadian (Coopersmith, 1967), selain pada kognitif dan afektif yang dilihat pada proses terapi, perilaku atau *behavioral (acting and doing)* juga penting untuk proses perubahan (Corey et al., 2010).

Strategi yang diberikan kepada peserta didik yaitu layanan bimbingan kelompok, layanan ini berupa pemberian bantuan melalui dinamika kelompok yang bersifat pencegahan melalui pemberian informasi (Myrick, 2011), mengenai harga diri akademik peserta didik di sekolah, hal ini telah diteliti oleh (Shechtman & Bar-El, 1994) bahwa bimbingan kelompok efektif untuk peserta didik yang tidak mampu secara sosial sehubungan dengan tindakan interaksi sosial, sehingga peserta didik dapat memperoleh harga dirinya di sekolah.

Pendekatan yang digunakan dalam pemberian layanan bimbingan kelompok kepada peserta didik, yaitu menggunakan teknik latihan (*exercise*). Pemilihan pendekatan *exercise* dalam penelitian yang didasari dengan adanya teori bahwa pendekatan *exercise* merupakan pendekatan yang merujuk pada aktivitas-aktivitas yang dapat dilakukan oleh anggota kelompok di dalamnya dengan berdiskusi, mengarahkan perilaku, atau kegiatan lainnya yang diinstruksikan oleh pemimpin kelompok, itu semua merupakan salah satu bentuk latihan (Jacobs et al., 2012). Teknik ini dapat digunakan dalam bimbingan maupun konseling kelompok, karena menjadikan dinamika kelompok sebagai media perubahan perilaku yang sangat tepat bagi remaja (Fahriza et al., 2020) dan juga peserta didik akan mendapatkan rasa nyaman, rileks dan gembira (Anggarini & Rahmi, 2022).

Berdasarkan penjelasan di atas dari dukungan teori yang dapat dipahami secara keseluruhan mengenai keterkaitan variabel satu dengan yang lainnya, maka dapat disimpulkan bahwa judul tesis penelitian yang akan dilakukan ialah Bimbingan Kelompok *Exercise* dalam Mengembangkan Harga Diri Akademik Remaja.

1.2 Identifikasi Masalah

Sebagai salah satu elemen penting dalam kesejahteraan psikologis pelajar, harga diri seringkali kurang mendapatkan perhatian, terkhusus di sekolah. Perlakuan yang tanpa disadari oleh guru kepada peserta didik, telah membentuk pengelompokan kemampuan akademik yang dimiliki peserta didik pada saat pembelajaran, hal ini dapat membentuk harga diri akademik rendah (Kususanto & Chua, 2012), dan akan menimbulkan perilaku-perilaku yang dapat

menghambat proses belajar mengajar di sekolah, seperti lebih cenderung menyendiri, tidak ingin bersosialisasi dengan teman sebaya, mendapatkan *bullying*, dan perilaku tidak baik lainnya.

Menurut Coopersmith (1967) Harga diri dapat didefinisikan sebagai bentuk evaluasi diri yang di buat dan dipertahankan mengenai dirinya, hal ini sebagai sikap suatu ungkapan setuju atau tidaksetuju, dan menunjukkan sejauh mana dirinya percaya, layak, mampu, dan sukses secara signifikan.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa seseorang yang memiliki harga diri tinggi pada domain akademik, maka akan cenderung aktif saat melakukan proses belajar, dapat bersosialisasi dengan sebaya melalui belajar secara berkelompok, hal ini sebagai bentuk layak atau tidaknya value dalam diri melalui hasil penilain baik dalam diri sendiri maupun tervalidasi oleh orang lain. Namun, pada kenyataannya secara empirik hasil menunjukkan, peserta didik dalam menyikapi hal-hal yan belum tecapai atau tidak sesuai ekspetasi, sehingga dapat menjadikannya insan yang tidak berkompeten, tentunya akan memiliki citra diri dan konsep diri yang buruk, yang menjadi penghalang untuk membentuk suatu hubungan antara individu, bahkan kedepannya akan menimbulkan sikap yang positif dan agresif (Suhron, 2017).

Tanda-tanda perilaku tersebut merupakan ciri rendahnya harga diri yang dimiliki seseorang, seperti merasa tidak kompeten, tidak berharga, perfeksionisme berlebihan dan tidak realistis tentang kemampuan kita, diliputi rasa takut dan pikiran negatif, merasa tidak dicintai, takut akan perubahan, tidak realistis tentang tujuan, kebutuhan konstan akan validasi dan pengakuan, dan pandangan menyimpang. diri dan orang lain (Jan et al., 2015). Perilaku tersebut merupakan bentuk dari beberapa yang ditemukan, hal ini dapat menyebabkan masalah-masalah pada internal dan eksternal yang dimiliki siswa di sekolah terkhusus pada pencapaian akademik, hal ini berpengaruh terhadap harga diri yang dimilikinya, dalam berperilaku sosial terhadap teman sebangannya.

Transisi pada masa remaja dapat membantu dalam mencari jati diri, karena banyak pengaruh-pengaruh yang membuat remaja tidak konsisten pada pendiriannya. Melalui pendidikan, remaja dapat diberikan fasilitas dalam

memenuhi perkembangan yang belum terpenuhi dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling, karena remaja memiliki haknya untuk mendapatkan pendidikan, hal ini sebagai penyeimbang diri.

Fokus utama dalam penelitian ini, dilandasi oleh latar belakang yang telah di jelaskan, hal ini untuk mengembangkan harga diri akademik yang dimiliki remaja. Melalui fenomena-fenomena yang ditemukan, maka perlunya penelitian dalam mengembangkan harga diri pada domain akademik remaja di SMA Negeri 1 Cilegon, sebagai bentuk upaya perubahan yang terus berkembang dan diperbaharui sehingga dapat mengoptimalkan melalui pemberian intervensi yang disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan peserta didik saat ini, dalam kata lain pemberian bantuan secara khusus melalui layanan bimbingan dan konseling untuk mengembangkan harga diri akademik peserta didik.

Proses untuk mengimbangi harga diri akademik remaja, ialah dengan berupaya memberikan layanan bimbingan dan konseling sebagai fasilitas yang diberikan oleh sekolah untuk mengembangkannya, yang mana konselor sekolah akan terlibat dalam upaya terus menerus untuk meningkatkan kesadaran pendidik lain di bidang harga diri, mengembangkan dan mengkoordinasikan jaringan dukungan siswa di sekolah untuk meningkatkan prestasi akademik (misalnya, tutor sebaya) dan memberikan dukungan di bidang harga diri (Scott et al., 1996)

Adapun upaya dalam meningkatkan harga diri akademik peserta didik, dengan diberikan sebuah layanan berupa bimbingan kelompok dengan teknik latihan (*exercise*). Layanan bimbingan kelompok efektif diberikan kepada peserta didik yang belum mampu secara sosial, sehubungan dengan tindakan interaksi sosialnya. Hal ini dapat mempengaruhi harga diri pada peserta didik, terkhusus dalam lingkup sekolah (Shechtman & Bar-El, 1994).

Disamping itu, layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *exercise* merupakan hal yang tepat karena dapat meningkatkan harga diri secara global, melalui latihan *physical activity* (Guindon, 2019), namun dengan hasil peningkatan yang di peroleh secara signifikan kecil terhadap harga diri (Spence et al., 2005). Sehubungan hal tersebut, harga diri pada domain akademik merupakan spesifikasi dari harga diri global, sehingga secara keberlangsungan

dapat berpengaruh pada harga diri akademik. Dengan begitu penggunaan teknik ini berfokus kenyamanan dalam melakukan bimbingan dan berorientasi pada dinamika kelompok. Hal ini untuk mencapai perkembangan harga diri akademik siswa.

1.3 Rumusan Masalah dan Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan fenomena yang terdapat pada latar belakang penelitian, mengenai perilaku siswa yang menggambarkan rendahnya harga diri akademik. Meskipun kecenderungan berada pada kategori tinggi, namun ditemukan juga peserta didik dengan kategori rendah. sehingga perlu adanya pengembangan harga diri akademik dengan menggunakan program bimbingan kelompok yang efektif untuk peserta didik.

Dengan begitu, maka dapat dirumuskan bahwa bagaimana bimbingan kelompok *exercise* dapat mengembangkan harga diri akademik peserta didik. Hal itu diuraikan dalam pertanyaan-pertanyaan penelitian sebagai berikut:

- 1.3.1 Seperti apa gambaran harga diri akademik siswa di kelas X SMA Negeri 1 Kota Cilegon?
- 1.3.2 Bagaimana rumusan program bimbingan kelompok *exercise* untuk meningkatkan harga diri akademik siswa di kelas X SMA Negeri 1 Kota Cilegon?
- 1.3.3 Bagaimana bimbingan kelompok *exercise* efektif untuk meningkatkan harga diri akademik di kelas X SMA Negeri 1 Kota Cilegon?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, adapun tujuan penelitian dirumuskan dalam dua kategori, yaitu tujuan umum dan khusus.

1.4.1 Tujuan Umum

Secara umum, penelitian bertujuan untuk menghasilkan instrument harga diri akademik dan program bimbingan kelompok *exercise* dalam mengembangkan harga diri akademik remaja di SMA.

1.4.2 Tujuan Khusus

Adapun, tujuan secara khusus berdasarkan fakta empirik, yaitu:

- 1.4.2.1 Gambaran harga diri akademik siswa di kelas X SMA Negeri 1 Kota Cilegon
- 1.4.2.2 Program bimbingan kelompok *exercise* untuk meningkatkan harga diri akademik siswa di kelas X SMA Negeri 1 Kota Cilegon
- 1.4.2.3 Efektivitas bimbingan kelompok *exercise* untuk meningkatkan harga diri akademik siswa di kelas X SMA Negeri 1 Kota Cilegon

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat secara teoritis dan praktis dari penelitian, dengan penjelasan sebagai berikut:

1.5.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis manfaat dari penelitian yaitu dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, memperkaya informasi dan memperkaya referensi mengenai bimbingan kelompok *exercise* dalam meningkatkan harga diri akademik remaja

1.5.2 Manfaat Praktisi

1.5.2.1 Bagi guru bimbingan dan konseling di jenjang sekolah menengah atas, hasil penelitian berupa instrument dan program bimbingan kelompok dapat dijadikan sebagai referensi, rujukan dan pertimbangan sebagai upaya pengembangan harga diri akademik.

1.5.2.2 Bagi peneliti selanjutnya, diharap dapat dijadikan referensi dalam memperluas penelitian mengenai topik harga diri akademik dengan mengkaji dan meneliti pada jenjang kelas lainnya.

1.6 Struktur Organisasi Tesis

Bagian ini berisi sistematika penulisan tesis yang dikaji untuk memberikan gambaran pada setiap bab, urutan penulisan dan keterkaitan antara sub bab dengan bab lainnya, di dalam membentuk kerangka utuh tesis. struktur organisasi tesis dipaparkan sebagai berikut:

- 1.6.1 Bab I, di dalamnya menguraikan latar belakang penelitian, rumusan masalah dan pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi tesis
- 1.6.2 Bab II, menyajikan secara teoritis mengenai harga diri akademik, bimbingan kelompok dan metode exercise, dan kerangka berfikir.
- 1.6.3 Bab III, memaparkan metodologi penelitian yang terdiri pendekatan, metode dan desain penelitian, populasi dan sampel, definisi operasional, kisi-kisi instrumen harga diri akademik, penimbangan instrumen, uji keterbacaan, uji coba empirik, prosedur penelitian, Teknik analisis data
- 1.6.4 Bab IV, menyajikan hasil dan pembahasan penelitian yang berisi gambaran harga diri akademik, rumusan program bimbingan kelompok dengan metode exercise, dan efektivitas program bimbingan kelompok dengan metode exercise dalam mengembangkan harga diri akademik
- 1.6.5 Bab V, berisi kesimpulan, implikasi dan rekomendasi sebagai bentuk penyempurnaan penelitian