# BAB I
# PENDAHULUAN

## 1.1. Latar Belakang Penelitian

Pendidikan pada dasarnya menurut UU Nomor 20 Tahun 2003 yaitu "usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara."

Pendidikan nasional berdasarkan UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional befungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk perkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Sekolah sebagai lembaga formal merupakan sarana dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan tersebut. Melalui sekolah siswa belajar berbagai macam hal. Belajar merupakan suatu proses, yaitu kegiatan yang berkesinambungan yang dimulai sejak lahir dan terus berlangsung seumur hidup. Dalam belajar terjadi adanya perubahan tingkah laku yang bersifat relatif permanen. Hasil belajar ditunjukkan dengan aktivitas-aktivitas tingkah laku secara keseluruhan. Adanya peranan kepribadian dalam proses belajar antara lain aspek motivasi, emosional, sikap dan sebagainya.

Dalam menunjang pelaksanaan pendidikan, saat ini keberadaan bimbingan dan konseling di sekolah menjadi salah satu pelayanan pendidikan yang sangat dibutuhkan peranannya. Saat ini sekolah telah mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk memasukkan program bimbingan dan konseling sebagai salah satu bidang penting dalam kurikulum sekolah. Dengan diadakannya atau dilaksanakannya bimbingan dan konseling di sekolah maka tidak menutup

kemungkinan bahwa pelayanan bimbingan dan konseling tersebut akan membantu tercapainya tujuan pendidikan nasional Republik Indonesia.

Dasar pemikiran penyelenggaraan bimbingan dan konseling di sekolah adalah menyangkut upaya memfasilitasi konseli termasuk remaja agar mampu mengembangkan potensi dirinya atau mencapai tugas-tugas perkembangannya. Konseli sebagai seorang individu sedang berada dalam proses berkembang ke arah kematangan atau kemandirian, yang memerlukan bimbingan karena mereka masih kurang dalam pemahaman dan pengetahuan tentang dirinya dan lingkungannya.

Tujuan dari pelayanan bimbingan dan konseling dalam ABKIN (2008, hlm. 197) adalah konseli dapat: (1) merencanakan kegiatan penyelesaian studi, perkembangan karir, serta kehidupannya di masa yang akan datang; (2) mengembangkan seluruh potensi dan kekuatan yang dimilikinya seoptimal mungkin; (3) menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan, masyarakat dan kerjanya; (4) mengatasi hambatan dan kesulitan yang dihadapi dalam studi, penyesuaian dengan lingkungan pendidikan, masyarakat maupun kerja.

Penerimaan diri merupakan salah satu kompetensi kemandirian peserta didik yang harus dikuasai menurut ABKIN (2008, hlm. 256) seperti dalam tahap pengenalan yaitu mengenal kemampuan dan keinginan sendiri, tahap akomodasi yaitu menerima keadaan diri secara positif, dan tahap tindakan yaitu menampilkan perilaku yang merefleksikan keragaman diri dan lingkungannya.

Masa remaja adalah suatu periode dalam rentang perkembangan individu yang merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Remaja mengalami berbagai perubahan dalam fisik maupun psikisnya. Santrock (2003, hlm. 201) menjelaskan bahwa perubahan fisik yang sangat signifikan pada remaja menimbulkan dampak psikologis yang tidak diinginkan, remaja seringkali mengalami pergolakan emosi yang tinggi, serti diiringi dengan pertumbuhan fisik yang pesat dan pertumbuhan psikis yang bervariasi. Salah satu aspek psikologis dari perubahan fisik di masa pubertas adalah remaja menjadi sangat memperhatikan tubuh di bandingkan aspek lain, dan sering merasa gelisah dengan penampilan fisiknya.

Masa remaja adalah masa pembentukan identitas diri. Kepribadian remaja berkembang seraya mencari jawaban atas pertanyaan “siapa aku?” Bila sebelumnya identitas diri selalu dikaitkan dengan keluarga, maka seiring dengan kemandirian dan semakin luasnya lingkungan tempatnya bergaul. Remaja mulai membentuk identitasnya sendiri sesuai dengan potensi diri yang dimilikinya. Hal ini yang kemudian menjadi sumber dari hadirnya rasa percaya diri. Kepercayaan diri juga muncul pada saat remaja merasa diterima oleh lingkungannya, dalam hal ini lingkungan teman sebaya yang memegang peranan sangat penting. Penerimaan teman sebaya turut serta dalam menentukan penerimaan diri remaja.

Individu yang mengalami masa remaja akan menghadapi berbagai macam permasalahan terutama dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya. Masa remaja dapat dikatakan masa perkembangan yang berperan penting dalam menentukan masa perkembangan remaja selanjutnya. Menurut Hurlock (1993, hlm. 207) berbagai pengaruh pada masa perkembangan remaja dapat memberikan akibat pada masa perkembangan selanjutnya terutama masa dewasa.

Salah satu permasalahan yang sering dialami remaja adalah mengenai penerimaan mereka yang negatif terhadap diri sendiri baik fisik maupun psikis. Penerimaan negatif tersebut dapat berdampak tidak bagus terhadap perkembangan pribadi, dan aktualisasi potensi remaja. Menurut Powell (Purwanto, 2011, hlm. 27) penerimaan diri yang rendah dapat dikatakan sebagai akar penyebab mengapa seseorang tidak dapat berprestasi secara maksimal, kurang berani dan tidak percaya diri untuk bersaing dengan orang lain, serta ragu dalam mengambil keputusan.

Menurut Shepard (1979) penerimaan diri mengacu pada kepuasan individu atau kebahagiaan dengan dirinya sendiri, dan dianggap perlu untuk kesehatan mental yang baik. Penerimaan diri melibatkan pemahaman diri, realistis, sadar akan kelebihan dan kelemahan, yang menghasilkan suatu perasaan tentang dirinya bahwa Ia adalah individu yang unik.

Menurut Allport (Hjelle & Ziegler, 1992, hlm. 275) penerimaan diri merupakan salah satu dari enam bagian positif kesehatan mental ataupun kematangan diri. Menyatakan penerimaan diri adalah toleransi atas peristiwa-

peristiwa yang membuat kecewa atau menyakitkan sejalan dengan meyadari kekuatan-kekuatan pribadinya.

Penerimaan diri yang positif banyak dipengaruhi oleh rasa bangga terhadap kelebihan-kelebihan yang dimiliki oleh individu, sedangkan penerimaan diri negatif terjadi jika individu hanya memikirkan kekurangan-kekurangan yang ada dalam diri tanpa memikirkan kelebihan-kelebihan yang dimiliki. Penerimaan diri berperan penting dalam menemukan dan mengarahkan seluruh perilaku individu, maka sebisa mungkin individu yang bersangkutan harus mempunyai penerimaan diri yang positif (Hastaria, 2011, hlm. 5).

Berdasarkan hasil penelitian di Amerika oleh Thiegs, seorang CEO dari StageOfLife.com (2013) sebuah komunitas blogging untuk remaja dan mahasiswa ditemukan 20% remaja jarang atau tidak pernah puas dengan citra tubuh, 65% remaja takut berbadan gemuk, 44% remaja melewatkan makan agar mampu mengontrol berat badan, 31% remaja ingin melakukan operasi plastik pada anggota tubuhnya, dan 56% remaja merasa bahwa media masa adalah penyebab harga diri yang rendah. Penelitian Roza Rahmayani (2010) di SMAN 1 Margahayu Kota Bandung tahun ajaran 2010/2011 pada aspek *body image* diperoleh 26,04% siswa yang memiliki pikiran dan perasaan yang negatif mengenai gambaran tubuh, 21,81% mengalami ketidakpuasan terhadap beberapa bentuk tubuh, 32,12% pada aspek obsesif-kompulsif yakni kecemasan yang ditunjukkan dengan perilaku obsesif-kompulsif sekaitan dengan kekurangan yang ada pada tubuh dan 20,03% pada aspek defesiensi dalam perilaku sosial yakni penurunan dalam perilaku sosial dikarenakan kekurangan yang ada pada tubuh. Sedangkan penelitian Ramadan (2013) di kelas VII SMP Negeri 7 Sukabumi tahun ajaran 2011/2012 terdapat 12% siswa yang memiliki penerimaan perkembangan fisik yang rendah. Penelitian Aisha Nadia (2013) mengenai Program Bimbingan Pribadi Sosial Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Fisik di SMA Pasundan 2 Bandung adalah kemampuan penerimaan diri fisik secara umum kelas X SMA Pasundan 2 Bandung tahun ajaran 2012/2013 pada umumnya siswa kelas berada pada kategori tinggi 120 (83,91%) siswa, sedangkan yang lainnya 23 (16,09%) siswa pada kategori sedang.

Itatsu (Toyota, 2011, hlm. 449-459) menemukan hubungan yang erat antara hubungan penerimaan diri dan interpersonal. Yakni, remaja yang mampu menerima dirinya memiliki sikap yang ramah terhadap orang lain. Semakin dapat menerima diri sendiri, semakin tinggi tingkat adaptasi yang remaja miliki. Toyota et al. (Toyota, 2011, hlm. 449-459) menunjukkan adanya hubungan positif antara *Emotional Intelegence* (EI) dan harga diri. Hubungan ini dapat dimediasi oleh penerimaan diri. Karena remaja dengan EI yang lebih tinggi bisa menerima diri mereka sendiri. Remaja dengan EI rendah tidak bisa mengendalikan emosi mereka dalam situasi seperti ini dan mereka sering mengalami kesulitan dalam menerima diri mereka sendiri.

Menurut Burns, David (Fox, 2004, hlm. 1) bahwa laki-laki lebih rentan dibandingkan perempuan untuk perasaan tidak berharga. Dia menunjukkan bahwa laki-laki telah di program sejak kecil untuk mendasarkan nilai pada prestasi mereka. Mereka harus berurusan dengan harapan yang tidak realistis ditugaskan kepada mereka oleh masyarakat di mana mereka tinggal. Penelitian Oktaviana (2004) mengenai Hubungan Antara Penerimaan Diri Terhadap Perkembangan Sekunder dengan Konsep Diri Pada Remaja Puteri SLTPN 10 Yogyakarta diketahui bahwa semakin tinggi penerimaan diri remaja puteri terhadap ciri-ciri perkembangan seksual sekundernya maka akan semakin tinggi pula konsep dirinya.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri 9 Bandung melalui metode wawancara dengan guru bimbingan dan konseling dan observasi selama Program Lapangan terdapat peserta didik yang penerimaan dirinya kurang terutama dalam ketidakpuasan terhadap penampilan fisik yang dimilikinya, seperti kurang tinggi, banyak jerawat, dan kulit hitam.

Beberapa fenomena di atas menggambarkan bagaimana penerimaan diri remaja saat ini, yang berdampak pada kepribadian, masalah belajar, serta pergaulan dengan teman sebayanya. Reaksi seorang remaja terhadap perubahan yang fisik dan psikis yang dimilikinya tergantung pada penerimaan diri dan penerimaan lingkungan dimana remaja tersebut berada. Selain itu, kehadiran media dan teknologi yang semakin berkembang dapat membuat remaja menjadi semakin stress ketika dirinya meletakkan penilaian dan penerimaan sosial di atas

segalanya. Tayangan yang beredar di media massa menjadi konsumsi bagi remaja yang pada kenyataannya membawa pengaruh besar dalam mendorong remaja untuk peduli pada penampilan dan *image* dirinya yang tentunya ini berpengaruh pada penerimaan diri remaja.

Remaja yang memiliki penerimaan diri yang rendah akan mengalami hambatan dalam tugas perkembangannya. Adapun tugas perkembangan yang harus dikuasai oleh remaja menurut Hurlock (1993, hlm. 10) yaitu menerima keadaan fisik dan psikis, serta menggunakan tubuh secara efektif, namun menerima perubahan fisik dan menggunakan tubuh secara efektif pada masa pubertas bukan hal yang mudah bagi remaja. Hal ini menyebabkan remaja mengalami krisis dalam tahap perkembangannya. Erikson mengemukakan jika individu gagal menyelesaikan krisis yang dialaminya tersebut dapat menyebabkan masalah dalam *self*, salah satunya adalah *self acceptance*. Peran guru pembimbing sebagai tenaga professional dalam mendampingi siswa sangat strategis sehingga siswa dapat mengembangkan penerimaan diri yang lebih baik dari sebelumnya.

Bimbingan dan konseling sebagai komponen integral dalam pendidikan harus mampu memberikan layanan secara tepat sesuai dengan kebutuhan siswa dan meyeluruh. ABKIN (2008, hlm. 234) mengungkapkan peran guru BK sebagai salah satu komponen *student support service*, adalah mendukung perkembangan aspek-aspek pribadi, sosial, karir dan akademik peserta didik. Bimbingan yang diberikan dapat berupa layanan responsif yang merupakan upaya pemberian bantuan dan bertujuan untuk membantu peserta didik yang dipandang mengalami hambatan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya. Layanan bimbingan dan konseling diharapkan mampu meningkatkan penerimaan diri siswa sehingga perkembangan kepribadian siswa menjadi lebih sehat.

Bimbingan dan konseling memiliki berbagai macam teknik bimbingan dan konseling yang bisa digunakan. Teknik yang dapat digunakan dalam meningkatkan penerimaan diri remaja adalah dengan menggunakan *expressive writing* dari pendekatan naratif. Teknik ini dipilih karena menulis merupakan cara yang mudah bagi remaja dalam mengekspresikan dirinya dan perasaannya. Combs & Freedman (Suzanne dan Nancy, 2011) berpendapat bahwa individu memperoleh makna dirinya sehingga mampu untuk menerima dirinya adalah

dengan menceritakan dan menghidupkan kembali kisah atau pengalamannya. Horwitch (Takwin, 2007) terapi naratif berasumsi individu yang memiliki banyak keterampilan, kompetensi, keyakinan, nilai, komitmen, dan kemampuan yang membantu mereka mengurangi pengaruh dari masalah yang dialami dalam hidupnya. Pendekatan naratif merupakan sebuah pendekatan konseling menekankan pentingnya konteks sosial dalam konstruksi pemaknaan diri. Individu akan memaknai setiap pengalamannya hidupnya yang kemudian diorganisasikan dalam bentuk naratif diri. Pandangan pendekatan naratif memaknai penerimaan diri sebagai proses melihat, menilai dan menginterpretasikan dirinya melalui cerita tentang bagaimana keyakinan dirinya, proses terbentuk penerimaan diri, pengalaman-pengalaman yang menyertainya, serta peran-peran orang disekelingnya kemudian terpelihara dalam seting sosial dan diri. Cerita ini dikonstruk dalam makna dan realitas pada masa lalunya, saat ini dan harapan kedepannya sesuai dengan subjektifitas siswa tersebut (Nuryono, 2012, hlm. 111).

Masalah dalam penelitian ini adalah terkait dengan pandangan negatif siswa terhadap dirinya sehingga siswa tidak mampu menerima dirinya, maka dari itu perlu adanya bantuan dari guru bimbingan dan konseling. Bentuk bimbingan yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah dengan menggunakan *expressive writing* dari pendekatan naratif untuk meningkatkan penerimaan diri siswa.

## 1.2. Rumusan Masalah Penelitian

Masa remaja ditandai dengan perubahan yang cepat dalam kematangan fisik yang meliputi perubahan tubuh dan hormonal. Perubahan fisik yang dialami oleh remaja terkadang menimbulkan ketidakpuasan sehingga tidak mampu menerima dirinya sendiri. Remaja yang memandang dirinya secara negatif akan menunjukkan ketidakmampuan dalam berperilaku. Remaja memandang dirinya sebagai individu yang tidak berdaya, merasa lemah, tidak memiliki kelebihan, bodoh, rasa cemas yang berlebihan, bahkan depresi.

Menurut Ulmilla (Anggraeni, 2013) masalah penerimaan diri adalah masalah yang penting dan serius dalam kehidupan manusia, mengabaikan usaha

untuk memahami penerimaan diri sama artinya berusaha membunuh satu generasi anak manusia yang sehat dan seimbang secara psikologis. Sudah seharusnya dilakukan tindakan baik preventif maupun kuratif untuk menyelesaikan masalah penerimaan diri negatif remaja. Penerimaan diri dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal dari individu tersebut. Faktor internal yaitu seperti keyakinan yang dimiliki individu, serta fisik dan psikis yang kurang sempura. Sedangkan faktor eksternal yaitu seperti norma yang berlaku di lingkungan individu tinggal, pendidikan orang tua dan pengaruh teman sebaya.

Dalam budaya Amerika, periode remaja dipandang sebagai masa "*storm & stress*", frustrasi dan penderitaan, konflik dan krisis penyesuaian, mimpi dan melamun tentang cinta dan perasaan tersisihkan dari kehidupan sosial orang dewasa. Kebingungan yang dialami remaja menurut Clara (Anggraeni, 2013) sebagai salah satu akibat masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Masa remaja sering menimbulkan perilaku yang kurang tepat, seperti rendah diri, sikap pesimis, rasa cemas yang berlebihan, dan penilaian negatif terhadap diri sendiri.

Untuk menanggulangi hal tersebut, bimbingan dan konseling merupakan salah satu bagian integral dalam pendidikan yang membantu siswa untuk mencapai perkembangan yang optimal dan mampu menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya. Dimana tugas perkembangan remaja adalah mampu menerima dirinya secara fisik dan psikis. Upaya bimbingan dan konseling untuk meningkatkan penerimaan diri bisa menggunakan teknik *expressive writing* dari pendekatan naratif. Pendekatan naratif ini digunakan untuk lebih memahami pengalaman penerimaan diri rendah, pengekspresian emosi, meningkatkan kesadaran akan potensi diri dan terciptanya dukungan terhadap narasi baru yang terbentuk (Nuryono, 2012). Berdasarkan identifikasi yang telah dipaparkan berikut rumusan masalah dalam penelitian ini yang dikemas dalam pertanyaan: "Bagaimana efektivitas bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *expressive writing* untuk meningkatkan penerimaan diri peserta didik SMP Negeri 9 Bandung Kelas VIII tahun ajaran 2014/2015?"

## 1.3. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang, pertanyaan penelitian dalam penelitian adalah sebagai berikut:

1.3.1. Bagaimana gambaran umum penerimaan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 9 Bandung?

1.3.2. Bagaimana bentuk rancangan intervensi bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *expressive writing* untuk meningkatkan penerimaan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 9 Bandung?

1.3.3. Bagaimana efektivitas bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *expressive writing* untuk meningkatkan penerimaan diri siswa di kelas VIII SMP Negeri 9 Bandung?

## 1.4. Tujuan Penelitian

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk menguji efektivitas teknik *expressive writing* dalam meningkatkan penerimaan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 9 Bandung tahun ajaran 2014/2015.

Lebih spesifiknya penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data empiris tentang:

1.3.1. Deskripsi penerimaan diri secara umum siswa kelas VIII di SMP Negeri 9 Bandung tahun ajaran 2014/2015.

1.3.2. Deskripsi rancangan intervensi bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *expressive writing* untuk meningkatkan penerimaan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 9 Bandung tahun ajaran 2014/2015.

1.3.3. Terujinya efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *expressive writing* untuk meningkatkan penerimaan diri siswa di kelas VIII SMP Negeri 9 Bandung tahun ajaran 2014/2015.

## 1.5. Manfaat Penelitian

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

1.5.1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi perkembangan dan pendalaman studi bimbingan dan konseling khususnya bagi peminat dalam

mengembangkan pendekatan naratif dengan teknik *expressive writing* untuk meningkatkan penerimaan diri siswa.

1.5.2. Memberikan referensi atau sumbangan pemikiran dalam rangka penyempurnaan konsep dan mengembangkan pengetahuan pentingnya memiliki penerimaan diri positif.

1.5.3. Diharapkan dengan adanya penelitian ini konselor dapat menjadikan teknik *expressive writing* sebagai alternatif bantuan meningkatkan penerimaan diri siswa.

## 1.6. Struktur Penulisan Skripsi

Struktur organisasi skripsi terdiri dari lima bab. Bab I Pendahuluan, terdiri dari Latar Belakang Penelitian; Rumusan Masalah Penelitian; Tujuan Penelitian; Hipotesis Penelitian; Manfaat Penelitian; dan Struktur Penulisan Skripsi. Bab II Penerimaan Diri dan Teknik *Expressive Writing*, terdiri dari Konsep Penerimaan Diri; Konsep Bimbingan Kelompok; Teknik *Expressive Writing*; dan Penelitian Terdahulu yang Relevan. Bab III Metode Penelitian, terdiri dari Desain Penelitian; Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian; Definisi Operasional Variabel; Pengembangan Instrumen Penelitian; Pengembangan Layanan Intervensi Bimbingan Menggunakan Teknik *Expressive Writing* untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa; Uji Coba Alat Ukur; Teknik Pengumpulan Data; Prosedur Pengolahan dan Analisis Data; dan Prosedur Penelitian. Bab IV Temuan dan Pembahasan, terdiri dari Deskripsi Temuan Penelitian; dan Pembahasan Hasil Penelitian. Bab V terdiri dari Simpulan, Implikasi dan Rekomendasi.