

## BAB 1 PENDAHULUAN

Bab ini merupakan pendahuluan dari keseluruhan laporan penelitian yang menguraikan pokok bahasan tentang latar belakang masalah yang menjadi fokus penelitian, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian serta sistematika penulisan.

### A. Latar Belakang Penelitian

*Self-esteem* merupakan salah satu unsur kepribadian yang sangat penting dalam memengaruhi kualitas sosial dan psikologis individu (Coopersmith, 1967, hlm. 1). Salah satu alasan pentingnya memahami *self-esteem* adalah untuk membantu individu mempelajari hal-hal yang berkaitan dengan dirinya sendiri sebagai manusia yang unik, misalnya: bagaimana individu memaknai nasib yang dialami dalam hidupnya serta perilakunya?, bagaimana individu dapat memahami tujuan hidupnya baik dalam jangka pendek maupun panjang?, bagaimana hubungan individu dengan lingkungan sosialnya?, serta bagaimana laju kehidupan yang dijalannya? (Mruk, 2006).

Coopersmith (1967, hlm. 4) mendefinisikan *self-esteem* sebagai penilaian individu terhadap dirinya untuk dipertahankan, yang sebagian penilaian tersebut berasal dari interaksi individu dengan lingkungan serta dari jumlah penghargaan, penerimaan, dan perhatian dari orang lain yang diterimanya. Terdapat dua kategori *self-esteem*, yakni *self-esteem* tinggi (positif) dan *self-esteem* rendah (negatif). Idealnya, individu memiliki *self-esteem* tinggi karena berkaitan erat dengan masa yang akan datang. Orth dan Robins (2014) menyatakan bahwa *self-esteem* yang tinggi berpengaruh terhadap kesuksesan dan kesejahteraan dalam domain kehidupan seperti hubungan sosial, pekerjaan, dan kesehatan. Pernyataan serupa dikemukakan Waitley (1997, hlm. 76) dalam bukunya yang berjudul "*Psychology of success: developing your self-esteem*" bahwa *self-esteem* yang dimiliki individu akan berkontribusi terhadap pencapaian tujuan dalam sukses akademik, karir dan kebahagiaan secara pribadi. Mengingat

bukti bahwa *self-esteem* memiliki konsekuensi penting dalam dunia nyata, maka perkembangan *self-esteem* perlu mendapatkan perhatian secara khusus.

*Self-esteem* rendah akan memunculkan berbagai permasalahan intrapersonal, antara lain: (1) memersepsi diri sendiri tanpa rasa hormat dan rasa mencintai, (2) mengabaikan diri sendiri meskipun tidak membenci diri sendiri, tetapi sering mengharapkan orang lain memberikan penghargaan terhadap dirinya, (3) menunjukkan perilaku dalam upaya mengisi harga diri yang hilang dengan membentuk perilaku yang tidak stabil, (4) mengidentifikasi peran-peran tertentu secara berlebihan, (5) tidak membiarkan orang lain akrab secara psikologis dengan dirinya, (6) perilaku yang senantiasa berubah-ubah dalam memilih teman dan mitra kerja, (7) tidak mampu memaafkan diri sendiri, (8) membentuk identitas diri dengan cara-cara yang negatif (Cavanagh dan Levitov, 2002).

Permasalahan lain yang akan timbul karena *self-esteem* rendah adalah terjadinya penolakan sosial. Leary, Mark R. (2010) dalam penelitiannya menyatakan bahwa *self-esteem* berkembang sebagai monitor dalam penerimaan sosial dan *self-esteem* yang tinggi dapat mencegah terjadinya penolakan sosial. Selain itu *self-esteem* rendah juga berkontribusi terhadap maraknya kasus *bullying* yang seringkali terjadi di lingkungan sekolah. Hasil penelitian Khairiah, Muhdi dan Budiono (2009) membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku *bullying* dan tingkat *self-esteem* pada siswa SMPN di Surabaya. Siswa yang tidak terlibat dalam perilaku *bullying* cenderung mempunyai *self-esteem* tinggi, sedangkan siswa yang terlibat perilaku *bullying* memiliki *self-esteem* rendah dengan urutan 25% pelaku *bullying*, pelaku-korban *bullying* 26,1% dan korban *bullying* 34,4%.

Permasalahan *self-esteem* rendah jika dibiarkan berlarut-larut akan berdampak pada psikologis individu, seperti depresi dan kecemasan. Sawislo dan Ulrich (2013) membuktikan keterkaitan antara *self-esteem* dengan depresi dan kecemasan. Hal senada juga dikemukakan Saleh (1988) bahwa individu yang mempunyai *self-esteem* tinggi pada umumnya percaya pada kemampuannya sendiri, realistis, optimis dan efektif dalam menghadapi masalah-masalahnya, sehingga jarang mengalami gangguan-gangguan penyesuaian, termasuk gangguan psikologis seperti depresi.

**Ayong Lianawati, 2015**

***Efektivitas Rasional Emotif Perilaku untuk meningkatkan self-esteem siswa (Penelitian Subjek Tunggal terhadap 4 siswa kelas VIII SMP Negeri 48 Surabaya Tahun Ajaran 2014/2015).***

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Nurjanah (2010) dalam penelitiannya menggambarkan profil *self-esteem* siswa SMAN 1 Cikalongwetan Kabupaten Bandung Barat, dari 319 siswa yang diteliti, terdapat 150 siswa yang teridentifikasi memiliki *self-esteem* rendah dan 169 siswa yang memiliki *self-esteem* tinggi. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri 48 Surabaya menunjukkan bahwa masih terdapat banyak siswa memiliki *self-esteem* rendah. Dari 287 siswa kelas VIII SMP Negeri 48 Surabaya terdapat 20.21% atau 58 siswa memiliki *self-esteem* rendah, 64.11% atau 184 siswa memiliki *self-esteem* sedang dan 15.68% atau 45 siswa memiliki *self-esteem* tinggi.

Hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMP Negeri 48 Surabaya menginformasikan bahwa masih terdapat siswa yang teridentifikasi memiliki *self-esteem* rendah. *Self-esteem* rendah pada siswa ditunjukkan dengan masih adanya siswa yang menjadi korban *bullying* dari teman sebaya, rasa percaya diri yang rendah, mudah menyerah, menarik diri dari lingkungan dan sulit dalam bersosialisasi.

Berdasarkan wawancara dengan dua siswa kelas VIII SMP Negeri 48 Surabaya yang memiliki skor *self-esteem* rendah menunjukkan bahwa dirinya seringkali sulit untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya karena beranggapan dirinya tidak pantas dan tidak layak untuk berteman dengan yang lain. Sulit menerima kondisi diri sendiri dan cenderung menginginkan hidupnya seperti orang lain yang dianggap lebih bernasib baik daripada dirinya.

Kemampuan pemahaman diri pada remaja yang belum berkembang secara optimal menyebabkan munculnya permasalahan *self-esteem*. Erikson (Santrock, 2007) mengemukakan bahwa individu pada masa remaja dihadapkan pada banyak pertanyaan tentang diri, siapa diri mereka, bagaimana mereka kedepannya dan apa yang menjadi tujuan hidup mereka. Semua pertanyaan tersebut mengarah pada pembentukan persepsi tentang dirinya. Persepsi melibatkan aspek kognisi yang membentuk sebuah penilaian tentang diri. Ketika individu mampu memersepsikan diri secara positif, maka akan terciptalah rasa nyaman dan bahagia dalam hidupnya yang biasanya termanifestasikan dalam rasa percaya diri, menyenangkan, mudah dalam bergaul serta memiliki emosi yang stabil. Sebaliknya, jika individu memersepsikan dirinya secara negatif yang

**Ayong Lianawati, 2015**

***Efektivitas Konseling Rasional Emotif Perilaku untuk meningkatkan self-esteem siswa (Penelitian Subjek Tunggal terhadap 4 siswa kelas VIII SMP Negeri 48 Surabaya Tahun Ajaran 2014/2015).***

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ditandai dengan perasaan tidak berharga, tidak percaya diri, merasa dikucilkan dan sulit untuk bergaul dengan lingkungannya maka akan membentuk *self-esteem* rendah.

Banyak peran baru yang dihadapi pada masa remaja, seperti status akan menjadi orang dewasa, karir atau pekerjaan dan hubungan romantisme (Erikson, dalam Santrock, 2007). Untuk menghadapi berbagai peran baru tersebut, dalam memersepsikan banyak tuntutan yang dihadapi, remaja melibatkan kognisi yang memungkinkan keterlibatan keyakinan irasionalnya. Keyakinan irasional merupakan pikiran, ide, gagasan atau persepsi negatif yang digunakan remaja dalam menilai, merespon atau menanggapi sebuah peristiwa yang dialami. Keyakinan irasional mengandung unsur kemestian, keharusan, tuntutan dan perintah (Corey, 2007). Keyakinan irasional merepresentasikan suatu logika yang salah, tidak konsisten dengan data empiris, dan menghambat dalam pencapaian tujuan. Contoh keyakinan irasional yakni menginginkan kesempurnaan, memusatkan perhatian pada hal-hal negatif dan mengabaikan hal-hal positif, membuat penalaran secara emosional, melihat diri sebagai orang yang memalukan, dan sebagainya (Ellis & Dryden, 1997).

Upaya untuk meningkatkan *self-esteem* siswa di sekolah seyogianya mendapat perhatian yang serius dari pihak sekolah, khususnya bimbingan dan konseling. Guru bimbingan dan konseling dalam hal ini penting untuk menyelenggarakan layanan responsif. Layanan responsif merupakan layanan bantuan bagi siswa yang memiliki kebutuhan atau masalah yang memerlukan bantuan dengan segera (Yusuf & Nurihsan, 2008, hlm. 28). Layanan ini bersifat kuratif sehingga strategi yang digunakan untuk membantu siswa dalam mengentaskan masalah adalah konseling. Proses konseling dilakukan secara individu dengan alasan masalah yang dialami menyangkut permasalahan intrapersonal sehingga dimungkinkan butuh pendekatan lebih mendalam.

Intervensi yang dapat diterapkan untuk menangani masalah *self-esteem* siswa salah satunya melalui konseling menggunakan pendekatan rasional emotif perilaku. Konseling Rasional Emotif Perilaku terbukti dapat membantu permasalahan *self-esteem* siswa. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan

Tripamungkas (2013), konseling kelompok rasional emotif perilaku dapat meningkatkan *self-esteem* siswa kelas XI-IPS 4 di SMA Negeri 1 Nganjuk.

adalah Konseling Rasional Emotif Perilaku. *Self-esteem* rendah akan memunculkan berbagai konflik baik konflik intrapersonal maupun interpersonal yang bersumber dari kognisi dan emosi individu sendiri. Oleh karena itu melalui konseling individu dengan menggunakan pendekatan Rasional Emotif Perilaku diharapkan dapat membantu individu agar mampu mengubah pemikiran irasional menjadi rasional. Banks & Zionts (2008) menyatakan bahwa keyakinan irasional menjadi penyebab signifikan terjadinya gangguan emosi seperti, kecemasan, rasa bersalah, kemarahan, dan depresi.

Konseling Rasional Emotif Perilaku mengajarkan tentang bagaimana mengubah keyakinan irasional menjadi rasional agar emosi dan perilaku individu menjadi lebih baik dan fungsional. Asumsi lain yang mendukung penggunaan pendekatan Konseling Rasional Emotif Perilaku untuk meningkatkan *self-esteem* siswa adalah seperti ungkapan Darminto (2007) bahwa secara khusus Konseling Rasional Emotif Perilaku dapat diterapkan secara efektif untuk menangani berbagai kesulitan kognisi, emosi dan perilaku yang berkaitan dengan psikologis maupun psikopatologis. Berdasarkan pertimbangan tersebut, peneliti bermaksud menguji keefektifan Konseling Rasional Emotif Perilaku untuk meningkatkan *self-esteem* siswa.

## **B. Pertanyaan Penelitian**

Merujuk pada permasalahan yang telah diidentifikasi, maka pertanyaan penelitian dalam tesis ini adalah “Apakah Konseling Rasional Emotif Perilaku efektif untuk meningkatkan *self-esteem* siswa kelas VIII SMP Negeri 48 Surabaya?”

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan identifikasi dan rumusan masalah, penelitian bertujuan untuk mengidentifikasi apakah Konseling Rasional Emotif Perilaku efektif untuk meningkatkan *self-esteem* siswa kelas VIII SMP Negeri 48 Surabaya.

Ayong Lianawati, 2015

*Efektivitas Konseling Rasional Emotif Perilaku untuk meningkatkan self-esteem siswa (Penelitian Subjek Tunggal terhadap 4 siswa kelas VIII SMP Negeri 48 Surabaya Tahun Ajaran 2014/2015).*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

## **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian diharapkan mampu memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis.

### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangan konseptual terkait permasalahan *self-esteem* siswa dan juga memperkaya khasanah intervensi bimbingan dan konseling yang efektif dan efisien melalui pendekatan Konseling Rasional Emotif Perilaku.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Guru Bimbingan dan Konseling**

Dari hasil penelitian diharapkan dapat dimanfaatkan oleh guru bimbingan dan konseling sebagai salah satu layanan responsif dalam pengembangan program di sekolah pada bidang pribadi-sosial.

#### **b. Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai referensi dalam melakukan penelitian selanjutnya tentang efektivitas Konseling Rasional Emotif Perilaku untuk meningkatkan *self-esteem* siswa dengan menggunakan rancangan intervensi berdasarkan karakteristik setiap subjek penelitian sehingga pelaksanaan konseling lebih optimal.

## **E. Sistematika Penulisan**

Penulisan tesis ini terdiri dari lima bab, yakni: Bab I, Bab II, Bab III, Bab IV, Bab V. Berikut penjelasan tentang masing-masing bab.

Bab I yaitu Pendahuluan, mendeskripsikan tentang latar belakang penelitian, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab II yaitu Konsep Dasar Konseling Rasional Emotif Perilaku dan *Self-Esteem*, mendeskripsikan tentang Konseling Rasional Emotif Perilaku, *Self-Esteem*, perkembangan masa remaja, kerangka berpikir, asumsi dan hipotesis penelitian.

Bab III yaitu Metode Penelitian, mendeskripsikan tentang pendekatan dan desain penelitian, lokasi dan subjek penelitian, variable penelitian, instrument

Ayong Lianawati, 2015

*Efektivitas Konseling Rasional Emotif Perilaku untuk meningkatkan self-esteem siswa (Penelitian Subjek Tunggal terhadap 4 siswa kelas VIII SMP Negeri 48 Surabaya Tahun Ajaran 2014/2015).*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

penelitian, pengembangan instrument penelitian, tahap-tahap penelitian, rancangan intervensi Konseling Rasional Emotif Perilaku dan analisis data.

Bab IV yaitu Hasil Penelitian dan Pembahasan, mendeskripsikan tentang hasil studi pendahuluan, lokasi dan subjek penelitian, hasil uji efektivitas Konseling Rasional Emotif Perilaku untuk meningkatkan *Self-Esteem* siswa, dan keterbatasan penelitian.

Bab V yaitu Simpulan dan Rekomendasi, mendeskripsikan tentang simpulan hasil penelitian dan rekomendasi. Rekomendasi ditujukan kepada guru bimbingan dan konseling, dan peneliti selanjutnya.