

# BAB I

## PENDAHULUAN

Bab satu membahas mengenai latar belakang masalah, identifikasi masalah, tujuan penelitian, pertanyaan penelitian serta manfaat penelitian yang dilaksanakan.

### 1.1 Latar Belakang Penelitian

*Self-esteem* memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan seorang individu. *Self-esteem* adalah opini seseorang terhadap dirinya sendiri yang realistis dan apresiatif. Realistis berarti individu dapat secara jujur dan akurat menyadari kekuatan dan kelemahan diri serta segala yang ada diantaranya. Apresiatif mewakili kemampuan individu memiliki perasaan yang baik terhadap keseluruhan orang yang ia lihat tersebut (Schiraldi, 2007: 3).

*Self-esteem* terbentuk melalui interaksi individu dengan lingkungan. Salah satunya lingkungan keluarga, jika lingkungan memberikan sesuatu yang menyenangkan, maka *self-esteem* akan menjadi positif, tapi jika lingkungannya tidak menyenangkan maka *self-esteem* akan menjadi negatif. *Self-esteem* mempengaruhi motivasi, perilaku fungsional, dan kepuasan hidup, dan secara signifikan berhubungan dengan kesejahteraan sepanjang hidup. Perilaku manusia secara universal ingin mempertahankan dan meningkatkan *self-esteem* karena sebagai kebutuhan dasar (Greenberg, 2008). Apa yang dipilih untuk melakukan dan bagaimana cara mereka melakukannya mungkin tergantung pada *self-esteem*.

*Self-esteem* yang rendah telah terbukti berhubungan dengan banyak fenomena negatif, termasuk tingginya tingkat kehamilan remaja, penyalahgunaan narkoba, minuman keras, kekerasan, depresi, kecemasan sosial, dan bunuh diri. Faktor-faktor seperti keluarga, jenis kelamin, ras, tingkat ekonomi, orientasi seksual, tampaknya mempengaruhi tingkat *self-esteem* (Twenge & Campbell, 2002)

Terdapat dua kategori *self-esteem*, yaitu *self-esteem* positif (harga diri yang tinggi) dan *self-esteem* negatif (harga diri yang rendah). *Self-esteem* positif biasanya termanifestasikan pada saat individu mendapatkan penghargaan, menang dalam sebuah perlombaan, dapat memecahkan masalah yang rumit, memiliki kemampuan dan keterampilan yang bisa dibanggakan. Intinya, individu akan merasa memiliki harga diri apabila mendapatkan pengakuan dari lingkungan sosialnya. *Self-esteem* negatif biasanya muncul pada saat individu dihina dan direndahkan, hasil karya yang tidak diapresiasi oleh orang lain, menderita kebangkrutan, tidak mendapat pengakuan, dikucilkan dan ditolak secara sosial, memiliki cacat fisik, gagal dalam sebuah pencapaian, dan lain-lain. Secara umum *Self-esteem* positif menguntungkan karena mengacu pada evaluasi diri, sedangkan *Self-esteem* negatif menimbulkan perasaan negatif yang merugikan diri.

Remaja yang sedang dalam pencarian jati diri sering salah dalam memaknai harga diri dan mendapatkan porsi terbesar dari permasalahan yang diakibatkan oleh *self-esteem* negatif. Untuk mendapatkan pengakuan sosial dari teman sebayanya, remaja sering terjebak dalam perilaku delinquency (kenakalan) yang malah menurunkan harga dirinya sendiri. Sebagaimana hasil penelitian William, et al. (1993) yang menyimpulkan bahwa remaja yang memiliki *self-esteem* negatif tidak percaya diri dengan bentuk tubuhnya. Hal ini dipertegas oleh penelitian yang dilakukan Wadden (2002) yang menyebutkan remaja dengan *self-esteem* negatif menderita penyakit kelainan makan, seperti bulimia dan anorexia.

*Self-esteem* positif memainkan peranan yang penting dalam kehidupan individu. Tetapi yang perlu dicermati adalah *self-esteem* negatif (harga diri yang rendah), karena akan menimbulkan kecemasan dan perasaan tidak nyaman. Fuller dalam risetnya menyebutkan beberapa konsekuensi yang muncul akibat harga diri rendah (*Low self-esteem*), yaitu : munculnya kecemasan (*anxiety*), mudah stress, merasa hampa dan kesepian, meningkatkan resiko depresi, mengalami permasalahan dalam relationship, disfungsi seksual. Herer & Holzapfel (1993), menggambarkan pengaruh *self-*

*esteem* negatif yang dapat merusak prestasi akademik dan karir, ketidaktercapaian, meningkatkan resiko terhadap penyalahgunaan obat dan alkohol.

Individu yang memiliki gambaran *self-esteem* negatif sering merasa bahwa dirinya tidak kompeten, tidak cantik/tampan dan tidak berarti, memiliki pandangan bahwa dirinya tidak layak untuk dicintai, tidak pintar, tidak sanggup melanjutkan hidup, merasa tertekan dan tidak berdaya, selalu berpikir gagal sebelum mencoba, mudah sekali putus asa dan menyerah. Hasil penelitian Roese dan Pennington (2002) menyimpulkan bahwa individu yang memiliki *self-esteem* negatif sering menerima sikap diskriminatif dari orang yang ada di sekitarnya.

Sebaliknya individu yang memiliki gambaran *self-esteem* positif, diyakini memiliki kehidupan yang lebih bahagia, kepribadian yang menarik, merasa diri lebih populer dan bangga dengan semua ketercapaian dalam hidupnya. *Self-esteem* yang tinggi merupakan bagian dari ego yang sehat. Ego biasa didefinisikan sebagai identitas, individualitas, pusat kesadaran, jiwa atau diri. Dengan kata lain, harga diri diperlukan sebagai pertanda jiwa yang sehat. Individu yang memiliki *self-esteem* positif percaya bahwa dalam dirinya terdapat nilai-nilai dan potensi yang unik lagi berharga. Memiliki keyakinan bahwa dirinya penting dan merupakan bagian dari kehidupan ini. Optimisme secara sederhana dipandang sebagai keterampilan kognitif untuk memberi makna baik atau buruk pada lingkungan, sedangkan *self-esteem* merupakan cara individu memberi makna baik atau buruk pada dirinya.

Master dan Johnson (Ismail, 2005:13) mengatakan *self-esteem* berpengaruh terhadap sikap seseorang terhadap statusnya sebagai remaja. Seorang remaja yang memiliki *self-esteem* yang positif, maka ia tidak akan terbawa godaan yang banyak ditawarkan oleh lingkungan dan dapat mengutarakan serta mengambil sikap apa yang sebenarnya ingin dilakukan, yang pada akhirnya akan menghindari perilaku-perilaku negatif.

Coopersmith (Ling&Dariyo, 2000:14) menjelaskan evaluasi terhadap diri ini diantaranya adalah bagaimana kebiasaan seseorang memandang dirinya

sendiri, terutama mengenai sikap penerimaan diri dan beberapa besar kepercayaan se-seorang terhadap kemampuan, keberartian, kesuksesan, dan keberhargaan diri, sebagaimana dikemukakan oleh Coopersmith (Ling&Dariyo, 2000:16) proses diri seseorang melihat diri sendiri sebagai seorang yang berharga dan berarti mencerminkan *self-esteem* yang dimiliki oleh orang tersebut. *Self-esteem* dapat berkembang dengan baik karena seseorang mendapatkan penerimaan, peng-hargaan, dan perhatian yang cukup banyak dari orang-orang yang memiliki pengaruh terhadap dirinya. Munculnya ketidakpercayaan ter-hadap kemampuan yang dimiliki, perasaan kurang berharga dan pesimis merupakan indikasi *self-esteem* yang rendah. Myers (Hapsari, 2006:8) menambahkan adanya penghargaan diri yang rendah ini menyebabkan munculnya perasaan inferioritas pada remaja. Salah satu bentuk dari adanya perasaan inferioritas ini diantaranya perilaku yang tidak asertif.

Pentingnya pemenuhan kebutuhan harga diri individu, khususnya pada kalangan remaja yang memiliki keterbatasan secara fisik, terkait erat dengan pengaruh dan dampak *self-esteem* negatif. Karena remaja akan mengalami kesulitan dalam menampilkan perilaku sosialnya, merasa inferior dan canggung. Namun apabila kebutuhan harga diri mereka dapat terpenuhi secara memadai, kemungkinan remaja akan memperoleh kesuksesan dalam lingkungan sosialnya, tampil dengan keyakinan diri (*self-confidence*) dan merasa dirinya memiliki nilai.

*Self-esteem* juga berhubungan erat dengan faktor kepribadian dan faktor psikologis dalam penyalahgunaan NAPZA (Shield, 1976; Jessor dan Jessor, 1977; Wienfield, dkk, 1989; Brook dan Brook, 1990; Hawaii, 1991). Faktor kepribadian ini dapat dibedakan menjadi aspek intrapersonal, interpersonal dan kognitif (Olson, dkk, dalam Brown&Lent,1992). Aspek intrapersonal yang diidentifikasi berperan penting dalam penyalahgunaan NAPZA pada remaja adalah rendahnya harga diri remaja (Gorsuch dan Butter, 1976 : Sield, 1976). Hasil-hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan harga diri rendah merasa dirinya terasing, tertekan dan kurang memiliki keberanian

untuk berbuat sesuatu. Mereka cenderung lebih cemas, mudah depresi, pesimis akan masa depannya dan mudah gagal. Selanjutnya remaja dengan ciri-ciri tersebut mudah mendapat pengaruh dari lingkungannya untuk mengkonsumsi NAPZA.

Remaja yang memiliki harga diri rendah memilih menggunakan NAPZA sebagai sarana untuk mengembalikan kestabilan emosinya, sehingga menimbulkan rasa aman pada diri mereka. Hal ini terbukti pada penelitian tes Skager dan Kerst (1989) menyimpulkan bahwa remaja yang menggunakan mariyuana merasakan perubahan positif pada harga dirinya. Demikian juga pada pemakai kokain merasa meningkat dalam keyakinan diri dan hubungan sosialnya ketika dalam keadaan memakai. Individu yang memiliki self esteem positif, umumnya merasa lebih bahagia, bebas dari simptom psikosomatis, sukses dan adaptif dalam situasi yang dapat menimbulkan stres (Brehm dan Kassin, 1990).

Sigal dan Gould (dalam Brehm dan Kassin, 1990) menggambarkan individu yang memiliki self esteem positif akan selalu termotivasi untuk berperilaku baik, termasuk tidak melibatkan diri dalam penyalahgunaan NAPZA karena memahami efek negatif zat tersebut yang dapat merusak kehidupannya. Pentingnya pemenuhan kebutuhan harga diri individu, khususnya pada kalangan remaja, terkait erat dengan pengaruh dan dampak self esteem negatif. Karena remaja akan mengalami kesulitan dalam menampilkan perilaku sosialnya, merasa inferior dan canggung. Namun apabila kebutuhan harga diri mereka dapat terpenuhi secara memadai, kemungkinan remaja akan memperoleh kesuksesan dalam lingkungan sosialnya, tampil dengan keyakinan diri (self-confidence) dan merasa dirinya memiliki nilai. (Jordan et. al. 1979).

Self-esteem juga mempengaruhi motivasi belajar untuk peserta didik. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sulistyowati (2008), harga diri merupakan aspek kepribadian yang pada dasarnya dapat berkembang. Kurangnya harga diri pada peserta didik dapat mengakibatkan berbagai macam permasalahan, baik di bidang akademik, olah raga maupun

penampilan sosial. Hal itu pula dapat menimbulkan gangguan pada proses berfikir dalam konsentrasi belajar, dan berinteraksi dengan orang lain terutama yang masih mengikuti pendidikan sehingga berpengaruh terhadap motivasi belajar.

Gejala-gejala yang disebutkan diatas, saat ini ditunjukkan banyak di sekolah-sekolah baik dari jenjang sekolah dasar hingga sekolah menengah atas, bahkan di perguruan tinggi. Di SMAN 1 Baros, menurut hasil wawancara dari guru Bimbingan Konseling sebagai studi pendahuluan disana, *self-esteem* negatif (yang rendah) terjadi ketika adanya kesenjangan antara peserta didik yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi dan peserta didik yang memiliki rasa percaya diri yang rendah. Peserta didik yang memiliki *self-esteem* yang tinggi tidak jarang menjadi berani untuk membully atau mengganggu teman-temannya yang memiliki *self-esteem* yang rendah, sehingga membuat mereka merasa berkuasa di sekolah dan membuat peserta didik yang *self-esteemnya* rendah menjadi terdiskriminasi karena keadaan mereka.

Hal-hal yang membuat adanya diskriminasi tersebut antara lain adanya kesenjangan dari tempat tinggal atau asal wilayah para peserta didik tersebut, adanya diskriminasi secara fisik (peserta didik yang gemuk, kurus) menjadi bahan celaan untuk mereka yang memiliki *self-esteem* tinggi, kondisi ekonomi rendah yang dialami, adanya tuntutan sosial dan akademis yang semakin tinggi, serta kesulitan menghadapi masa remaja yang penuh dengan gejolak (Nagar, Sharma, Chopra, 2008; Jones, 2012). *Self-esteem* pada seorang remaja merupakan faktor pendukung yang penting bagi pertumbuhannya dan kemampuannya untuk menghadapi kesulitan-kesulitan yang dialami (Yadav & Iqbal, 2009).

Sebagai sekolah yang berada di perbatasan antara dua kabupaten, yaitu Kabupaten Serang dan Kabupaten Pandeglang, SMAN 1 Baros memiliki siswa yang tergolong dari kalangan ekonomi bawah, dimana motivasi mereka untuk sekolah hanya sampai jenjang SMA saja, tidak lagi melanjutkan ke jenjang berikutnya, dikarenakan biaya dan keadaan ekonomi keluarga. Para peserta didik lulusan dari sekolah ini hampir rata-rata tidak melanjutkan

pendidikan ke perguruan tinggi, mereka banyak berfikir tidak hanya karena biaya, tetapi juga karena mereka tidak siap untuk bersaing dengan siswa dari daerah kota, mereka berfikir karena mereka berasal dari daerah perbatasan, maka mereka berfikir tidak memiliki kemampuan untuk hal tersebut. Upaya yang sedang dilakukan hingga saat ini oleh pihak sekolah maupun dari orang tua hanyalah sekedar meluluskan mereka dari SMA, walaupun terdapat program-program untuk melanjutkan ke perguruan tinggi ataupun mempersiapkan diri untuk terjun ke dunia kerja, tetapi dari diri peserta didiknya sendiri kurang memiliki kepercayaan diri dan motivasi untuk mengikuti program-program tersebut. Program bimbingan konseling yang dirancang di sekolah ini oleh guru bimbingan konseling di sekolah ini sudah terdapat adanya program layanan informasi, pengembangan diri, dan berbagai kegiatan yang dirancang untuk kelanjutan studi siswa tersebut. Tetapi, seiring berjalannya waktu, program tersebut hanya dapat sekedar tersampaikan, karena dari siswanya sendiri kurang adanya antusias untuk terus melanjutkan studi mereka ke jenjang berikutnya.

Gambaran hasil riset dan studi pendahuluan yang telah disampaikan, menjelaskan tentang pentingnya penanganan atau bantuan pada siswa yang memiliki *self-esteem* negatif. Sehingga diperlukan perhatian dan penanganan khusus dari tenaga pengajar, serta konselor. Penanganan yang ada tersebut harus mampu menetralkan berbagai penyebab *self-esteem* negatif dan mengembangkannya menjadi *self-esteem* positif. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan Konseling Analisis Transaksional, sebagai salah satu teknik psikoterapi dalam konseling.

Analisis Transaksional merupakan satu pendekatan psychotherapy yang menekankan pada hubungan interaksional. Analisis transaksional dapat dipergunakan dalam konseling individual, tetapi lebih diutamakan untuk konseling kelompok. Pendekatan ini menekankan pada aspek perjanjian dan keputusan. Melalui perjanjian, tujuan dan arah proses konseling dikembangkan sendiri oleh konseli, dalam proses terapi ini menekankan pentingnya keputusan-keputusan yang diambil oleh konseli. Proses terapi

mengutamakan kemampuan klien untuk membuat keputusan sendiri, dan keputusan baru untuk kemajuan hidupnya sendiri.

Analisis transaksional digunakan untuk menganalisis atau menemukan pola mana saja yang berperan dalam sulit atau mudahnya proses transaksi/komunikasi. Analisis transaksional mengikuti teori psikoanalisis Sigmund Freud dan pememuan hasil kerja otak dari Broca dan W. Penfield antara aktivitas otak dan perilaku manusia. Menurut Penfield, otak manusia sejak bayi sudah mampu untuk merekam berjuta-juta pengalaman tentang perasaan, pandangan, sikap, perilaku dan lain-lain. Pendekatan analisi transaksional ini dipilih sebagai pendekatan yang dilakukan untuk dapat meningkatkan *self-esteem* siswa karena pendekatan ini menekankan kepada tujuan siswa itu sendiri, dimana dalam hal ini tujuannya adalah untuk meningkatkan *self-esteem*nya.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan berupa wawancara dengan guru BK SMAN 1 Baros, terdapat beberapa masalah antara lain : (a) *self-esteem* yang dimiliki oleh peserta didik di SMAN 1 Baros cenderung rendah; (b) belum ada upaya yang dilakukan oleh guru BK SMAN 1 Baros untuk meningkatkan *self-esteem* peserta didik; (c) bimbingan konseling di SMAN 1 Baros membutuhkan program bimbingan konseling untuk meningkatkan *self-esteem* peserta didik karena belum ada program bimbingan konseling yang khusus ditujukan untuk meningkatkan *self-esteem* peserta didik.

Konseling Analisis Transaksional digunakan untuk menganalisis atau menemukan pola mana saja yang berperan dalam sulit atau mudahnya proses transaksi/komunikasi, untuk meningkatkan *self-esteem* para peserta didik tersebut dari adanya gambaran permasalahan yang telah teridentifikasi tersebut diatas. Berdasarkan hal-hal tersebut, secara umum penelitian ini difokuskan untuk mengembangkan dan mengetahui efektivitas konseling analisis

transaksional untuk meningkatkan *self-esteem* peserta didik kelas X SMAN 1 Baros Kabupaten Serang Banten.

### 1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan keefektifan konseling dengan menggunakan pendekatan analisis transaksional untuk meningkatkan *self-esteem* peserta didik kelas X SMAN 1 Baros Kabupaten Serang Banten.

### 1.4 Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan penelitian dalam penelitian ini adalah apakah konseling analisis transaksional efektif untuk meningkatkan self esteem siswa di SMAN 1 Baros Kabupaten Serang Banten..

### 1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat dalam pengembangan teori maupun praktek bimbingan konseling disekolah maupun diluar sekolah, sebagai masukan bagi guru BK dalam upaya meningkatkan *self-esteem* positif bagi para peserta didik di sekolahnya, dapat memberikan wawasan dan sebagai bahan kajian serta pengetahuan bagi peneliti selanjutnya yang berhubungan dengan pendekatan konseling analisis transaksional untuk meningkatkan *self-esteem* siswa, serta untuk pengembangan intervensi perilaku melalui program bimbingan untuk meningkatkan *self-esteem*. Selain itu juga, manfaat praktis yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah :

1. Sebagai bahan masukan untuk guru bimbingan dan konseling dalam upaya meningkatkan dan mengembangkan perilaku yang lebih positif dengan *self-esteem* yang positif pada siswa
2. Sebagai bahan pertimbangan bagi kepala sekolah dalam rangka meningkatkan dan mengembangkan *self-esteem* positif siswa melalui pemberian fasilitas serta dukungan yang memadai kepada guru BK untuk mengembangkan dan menjalankan program bimbingan yang ditujukan pada kepentingan siswa.