

BAB I

PENDAHULUAN

Bab ini merupakan pendahuluan dari keseluruhan penelitian yang membahas tentang latar belakang yang menjadi titik tolak penelitian, identifikasi dan rumusan penelitian, tujuan penelitian serta manfaat penelitian.

A. Latar Belakang Penelitian

Masa remaja (*adolescence*) adalah periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, yang dimulai pada sekitar usia 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada usia sekitar 18 hingga 22 tahun (Santrok, 2007, hlm. 18). Sedangkan menurut Hurlock (1992) istilah *adolensence* mempunyai arti yang lebih luas yang mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik. Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) berada pada masa perkembangan remaja berusia 15-18 tahun yang disebut juga masa puber. Hurlock (1980) menjelaskan bahwa masa puber adalah suatu tahap perkembangan dimana terjadinya kematangan alat-alat seksual dan tercapainya kemampuan reproduksi, saat dimana kriteria kematangan seksual muncul dan ciri-ciri seks sekunder terus berkembang dan sel-sel diproduksi dalam organ-organ seks.

Menurut Hurlock (1980) perubahan fisik pada masa puber mempengaruhi semua bagian tubuh, baik eksternal maupun internal, sehingga juga mempengaruhi keadaan fisik dan psikologis remaja. Konflik yang dihadapi oleh remaja semakin kompleks seiring dengan perubahan pada berbagai dimensi kehidupan dalam diri mereka. Kesadaran akan adanya reaksi sosial terhadap berbagai bentuk tubuh menyebabkan remaja prihatin akan pertumbuhan tubuhnya yang tidak sesuai dengan standar budaya yang berlaku. Kegagalan mengalami perubahan bentuk tubuh menjadi salah satu penyebab kurang harga diri dan timbulnya konsep diri yang kurang baik selama masa remaja. Sejalan dengan hasil penelitian Pudjijogyanti (1993, hlm. 41) bahwa kebingungan remaja dalam menyikapi kondisi fisik dan psikologis pada masa peralihan sering menimbulkan

perilaku salah suai, yang ditampilkan dalam bentuk rasa rendah diri, cemas yang berlebihan, dan pandangan diri yang cenderung negatif. Hal tersebut didukung oleh Erikson (dalam Pudjjogyanti, 1993, hlm. 42) yang menyebutkan bahwa keadaan fisik pada masa remaja merupakan sumber pembentukan identitas diri dan konsep diri, maka remaja yang tidak percaya diri terhadap fisik yang dimilikinya akan mengalami konsep diri yang negatif.

Sasse (dalam Suyuti, 2010, hlm.72) mengelompokkan konsep diri menjadi dua yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif. Konsep tentang diri merupakan hal yang penting bagi kehidupan individu karena konsep diri menentukan bagaimana individu bertindak dalam berbagai situasi (Sobur, 2003, hlm. 510). Calhoun & Acocella (1995) mengatakan konsep diri adalah gambaran mental diri sendiri yang terdiri dari pengetahuan dan penilaian dirinya. Burns (dalam Pudjjogyanti, 1995) menyatakan konsep diri adalah suatu gambaran campuran mengenai pandangan tentang diri dan pendapat orang lain mengenai diri kita.

Menurut Atwater (dalam Deswita, 2009) konsep diri adalah keseluruhan gambaran diri yang meliputi persepsi seseorang tentang diri, perasaan, keyakinan dan nilai-nilai berhubungan dengan dirinya. Menurut Rakhmat (2003, hlm.13) Konsep diri mempunyai pengaruh yang cukup besar terhadap perilaku individu, yaitu individu akan bertingkah laku sesuai dengan konsep diri yang dimiliki. Ketika individu memiliki konsep diri negatif maka perilaku individu tersebut cenderung negatif pula, begitu juga sebaliknya, jika konsep diri individu positif maka kecenderungan individu berperilaku akan mengarah pada perilaku yang positif. Selanjutnya Wiliam (dalam Rahmad, 2005) mengungkapkan: “ *those physical, social, and psychological of ourselves that we have derived from experiences and our interaction with other*”. Dalam pendapat William tersebut persepsi terhadap diri, baik diri fisik, sosial, dan psikologis yang diperoleh dari berbagai pengalaman dan interaksi dengan orang lain.

Dari beberapa pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa konsep diri merupakan persepsi atau pandangan, penilaian dan perasaan seseorang siswa terhadap dirinya baik menyangkut fisik, psikis, sosial dan moral.

Setiap siswa akan memiliki konsep diri yang berbeda dalam berbagai ragam bentuk dan kadar yang menentukan perwujudan, kualitas kepribadiannya. Rogers (dalam Burns, 1979) menyatakan konsep diri meliputi unsur-unsur persepsi individu terhadap karakteristik dan kemampuan sendiri, pandangan individu tentang diri sendiri dalam berhubungan dengan orang lain dan lingkungannya, persepsi tentang kualitas yang berhubungan dengan pengalaman-pengalaman, objek, serta tujuan dan cita-cita yang dianggap memiliki valensi positif dan negatif. Remaja yang memiliki konsep diri positif akan menerima dirinya apa adanya, tanpa merasa tertekan dan terbebani dengan keadaan dirinya maupun pandangan orang lain terhadapnya. Remaja dengan konsep diri negatif tidak memiliki kepercayaan diri, cenderung tidak dapat menerima kelemahan dirinya, sehingga ia menjadi frustrasi, cenderung berpikir negatif dan selalu khawatir. Perasaan tidak puas dengan keadaan diri sendiri, baik fisik ataupun psikis menyebabkan remaja mengalami konflik dan ketegangan.

Dari pemaparan tersebut dapat dilihat bahwa konsep diri merupakan aspek penting pada masa remaja. Menurut Potter (dalam Andayani, 1996, hlm. 25) masa remaja adalah waktu yang kritis ketika banyak hal secara kontinyu mempengaruhi konsep diri. Ketika individu memasuki jenjang keremajaannya, maka remaja mengalami begitu banyak perubahan dalam dirinya. Oleh karena itu dapat dipahami bahwa konsep diri pada seorang remaja cenderung tidak konsisten dan hal ini disebabkan karena sikap orang lain yang dipersepsikan oleh remaja juga berubah. Tetapi melalui cara ini, remaja mengalami suatu perkembangan konsep diri sampai akhirnya memiliki suatu konsep diri yang konsisten (Gunarsa, 2008, hlm. 236). Hurlock (1980) menyatakan bahwa masa remaja sebagai masa yang penting yakni : (a) periode peralihan dan mencari identitas, (b) usia yang menimbulkan ketakutan, (c) masa yang tidak realistis, (d) masa ambang dewasa, dan (e) usia bermasalah. Sedangkan menurut Yusuf

(2009, hlm. 71) apabila remaja gagal dalam mengembangkan rasa identitasnya, maka remaja akan kehilangan arah, bagaikan kapal yang kehilangan kompas.

Desmita (2009) mengungkapkan bahwa ketika siswa memasuki masa remaja, konsep diri siswa mengalami perkembangan yang sangat kompleks dan melibatkan sejumlah aspek dalam diri siswa. Selanjutnya Erikson (dalam Djaali, 2006) menyatakan bahwa pada tahap ini remaja dituntut mampu menjawab pertanyaan tentang peran diri dan masa depannya dimasyarakat. dengan berbekal tentang peran diri dan masa depannya dimasyarakat. Dengan berbekal kepercayaan pada lingkungannya, kemandirian, inisiatif, percaya pada kecakapan dan kemampuan, siswa yang demikian akan mampu mengintegrasikan seluruh unsur kepribadian sehingga mampu menemukan jati dirinya. Sebaliknya jika gagal siswa akan mengalami kebingungan dan kekacauan (*confusion*). Sejalan dengan hal itu, Dennis (2006, hlm. 306) menyatakan: “*Aspects of identity that appear to be important and related to school achievement are an individual’s self-concept and self esteem*”. Dalam pendapat Dennis tersebut konsep diri dan kepercayaan diri individu merupakan aspek-aspek penting yang berhubungan dengan kesuksesan siswa di sekolah. Selanjutnya Famelia (2006) menyatakan bahwa indikasi siswa di sekolah yang memiliki konsep diri yang positif yakni memiliki penghargaan diri yang tinggi, dan prilakunya akan tertuju pada keberhasilan. Dengan demikian konsep diri dianggap penting bagi siswa karena konsep diri merupakan pondasi dasar dalam proses kesuksesan di sekolah.

Nylor (dalam Deswita, 2009) mengungkapkan bahwa banyak penelitian yang membuktikan hubungan positif yang kuat antara konsep diri dan prestasi belajar di sekolah. Siswa yang memiliki konsep diri yang positif memperlihatkan prestasi yang baik di sekolah, atau siswa yang berprestasi tinggi di sekolah memiliki penilaian diri yang tinggi serta menunjukkan hubungan antara pribadi yang positif pula. Siswa mampu menentukan target prestasi belajar yang realistis dan mengarahkan kecemasan akademik dengan belajar yang keras dan tekun, serta aktivitas-aktivitas siswa selalu diarahkan pada belajar, serta tidak tergantung kepada guru.

Para psikolog menyakini pentingnya konsep diri untuk pemahaman kepribadian manusia secara utuh. Woalsh & Vaughan (dalam Philip, 1985) menyatakan bahwa: "*In rogers's view the self or the self concept emerges as part of the actualizing tendency's proses of enabling the child to differentiate between all that is within or part of him or her and all is external.* Dalam pandangan Rogers tersebut, kecenderungan diri atau konsep diri muncul sebagai bagian dari proses aktualisasi yang memungkinkan siswa untuk membedakan antara semua yang ada di *internal* maupun *eksternalnya*.

Penelitian Frik (dalam Burns, 1993) dilakukan dengan melibatkan siswa laki-laki dan perempuan yang dipasangkan berdasarkan tingkat intelegensi siswa. Penelitian tersebut menggolongkan subjek penelitian berdasarkan prestasi belajar siswa, yaitu kelompok berprestasi lebih (*overachievers*) dan kelompok berprestasi kurang (*underachievers*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan konsep diri antara siswa yang tergolong *overachiever* dan *underachiever*. Siswa yang tergolong *overachiever* menunjukkan konsep diri yang positif, sedangkan yang tergolong *underachiever* menunjukkan konsep diri negatif.

Hasil penelitian Damrongpanit (2007) dari Mahasarkham University Thailand mengungkap bahwa terdapat beberapa faktor penting yang terkait prestasi akademik siswa yaitu konsep diri tentang kekuatan, kelemahan, nilai, keyakinan, dan sikap dari lingkungan atau interaksi sosial. Siswa yang berprestasi tinggi cenderung memiliki konsep diri yang berbeda dengan siswa yang berprestasi rendah.

Dalam studi pendahuluan di SMA I Lubuk Besar menunjukkan adanya kecenderungan konsep diri yang negatif. Konsep diri negatif tersebut tercermin baik secara fisik, psikis, sosial, dan moral. Sebagai contoh adalah banyaknya siswa yang tidak memiliki kepercayaan diri terhadap kondisi fisik, tidak mampu menyampaikan pendapat dalam KBM dan diskusi kelas serta munculnya perilaku menyimpang seperti, agresivitas, bolos sekolah, sering membuat gaduh, dan tidak sopan kepada guru dan orang lain. Nicholas dan Kristin (2012) mengungkapkan bahwa siswa dengan konsep diri negatif

cenderung menunjukan masalah gangguan perilaku dan emosi (*emosional and behavior disorder*) baik di sekolah maupun dilingkungannya. selanjutnya Ungar dan Teram (2005) mengungkapkan bahwa konsep diri dipengaruhi oleh kesuksesan dan kegagalan dalam bidang sosial dan akademik.

Beberapa penelitian terkait upaya peningkatan konsep diri siswa dilakukan oleh Rachmawati (2010) menunjukkan bahwa hasil bimbingan dan konseling kelompok diskusi berpengaruh signifikan dalam mengembangkan konsep diri siswa secara umum baik aspek fisik, psikis, sosial, dan moral. Sedangkan Frisca (2010) menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif terbukti efektif untuk meningkatkan prestasi akademik siswa namun belum sepenuhnya efektif untuk meningkatkan konsep diri akademik siswa.

Guru bimbingan dan konseling berperan dalam membantu mengembangkan potensi siswa. Sebagaimana diungkapkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas Pendidikan Nasional (UU RI No.20/2013 tentang sisdiknas) pasal 1 ayat 6 bahwa keberadaan konselor dalam sistem pendidikan nasional merupakan bagian dari pendidikan yang sejajar dengan guru, dosen, pamong belajar, tutor, widyaiswara, fasilitator, dan instruktur.

Guru bimbingan dan konseling berperan dan bertanggung jawab dalam meningkatkan mutu layanan yang diberikan. Prayitno (1997) menyatakan bahwa guru bimbingan dan konseling bertugas memasyarakatkan pelayanan konseling, merencanakan dan melaksanakan segenap program konseling, menilai proses dan hasil pelaksanaan satuan layanan dan kegiatan pendukung, menganalisa dan melaksanakan tindak lanjut berdasarkan hasil penelitian, serta mempertanggungjawabkan tugas dan kegiatannya dalam pelayanan konseling. Layanan bimbingan dan konseling sebagai salah satu bagian penting dalam pelaksanaan pendidikan di sekolah, mempunyai tugas dan tanggung jawab yang sama dalam membina perkembangan siswa termasuk mengembangkan konsep diri yang positif pada siswa.

Bentuk bimbingan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan konsep diri siswa yakni melalui tehnik restrukturisasi kognitif. Pengaruh negatif akibat pandangan diri yang negatif diubah melalui restrukturisasi kognitif menjadi pikiran yang positif. Untuk memperbaiki konsep diri negatif terlebih dahulu harus dilakukan perbaikan terhadap fungsi kognitifnya. Perubahan Kognitif dapat diwujudkan melalui intervensi kognitif yang spesifik (Dobson & Dobson 2009, hlm. 116).

Berdasarkan fenomena dan penelitian terdahulu perlu dilakukan kajian kembali mengenai efektifitas tehnik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan konsep diri siswa dalam penelitian eksperimen kuasi.

B. Identifikasi dan Rumusan Penelitian

Berdasarkan analisis data yang telah dikumpulkan dari hasil penyebaran instrumen terhadap sampel penelitian maka diperoleh gambaran mengenai profil konsep diri siswa kelas XI SMA N 1 Lubuk Besar Kabupaten Bangka Tengah Tahun ajaran 2015/2016 baik gambaran umum secara keseluruhan, maupun gambaran pada setiap dimensi dan aspek pada setiap kelas. Hasil penelitian diklasifikasikan dalam dua kategori konsep diri, yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif. Hasil *pre test* menunjukkan bahwa pada umumnya gambaran konsep diri siswa cenderung negatif, hal ini dapat dilihat dari distribusi frekuensi seluruh siswa kelas XI sebanyak 99 siswa, terdapat 77 siswa (77.78%) memiliki konsep diri positif, dan 22 siswa (22.22%) memiliki konsep diri negatif. Gambaran yang lebih mengenai konsep diri siswa dijabarkan dalam aspek-aspek konsep diri, yakni aspek fisik, psikis, sosial dan moral

Persentase menunjukkan bahwa frekuensi siswa yang memiliki konsep diri negatif tergolong cukup besar, sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa kelas XI SMA I Lubuk Besar Kabupaten Bangka Tengah tahun pelajaran 2015/2016 perlu mendapatkan layanan bimbingan dalam membantu siswa mengembangkan konsep diri positif. Dari data pelanggaran yang dirangkum oleh komisi disiplin sekolah,

terlihat bahwa intensitas pelanggaran dan penyimpangan perilaku lebih banyak dilakukan oleh siswa kelas XI .

Konsep diri yang positif merupakan salah satu karakter yang perlu dikembangkan dalam diri remaja sebagai implikasi dari proses pendidikan Haryanto (2012, hlm.2) ragam karakter yang perlu dikembangkan pada remaja yaitu : (1) religius, jujur; (2) toleransi; (3) disiplin; (4) kerja keras; (5) kreatif; (6) mandiri; (7) demokratis; (8) rasa ingin tahu; (9) semangat kebangsaan; dan (10) menghargai prestasi dan tanggung jawab. Konsep diri perlu dikembangkan dalam diri remaja sebagai indikator dari kemampuan dalam mengendalikan diri sehingga mampu menunjukkan konsep diri yang positif.

Konsekuensi dari rendahnya konsep diri siswa XI SMA I Lubuk Besar Kabupaten Bangka Tengah tahun pelajaran 2015/2016, jika tidak segera diberi layanan bimbingan konseling adalah sebagaimana yang disebutkan oleh Damon&Hart (dalam Santrock 2003) bahwa individu yang mengalami konsep diri negatif akan depresi, bunuh diri, anoreksia nervosa, delinkuensi, dan masalah penyesuaian diri lainnya. Beragam upaya pun dilakukan untuk mencegah perilaku menyimpang siswa. Sekolah memberlakukan sistem buku poin dan mengadakan surat perjanjian untuk meningkatkan disiplin siswa agar dapat menaati tata tertib sekolah, dan rutin melaksanakan ibadah sholat berjamaah. Namun, hal ini juga tidak memberikan hasil optimal kepada siswa, bahkan membuat siswa semakin resisten terhadap peraturan sekolah sehingga meskipun telah diberikan sanksi yang tegas atas pelanggaran yang dilakukan, siswa tetap saja melakukan berbagai pelanggaran. Oleh karena itu, dibutuhkan pola pendekatan lain yang mampu mengembangkan konsep diri siswa.

Rendahnya konsep diri siswa di SMA I Lubuk Besar kelas XI sudah selayaknya mendapatkan perhatian serius dari berbagai pihak. Untuk mengatasi masalah konsep diri negatif siswa di SMA I Lubuk Besar kelas XI, maka peneliti menganggap bahwa konseling dengan tehnik restrukturisasi kognitif dapat menjadi solusi efektif dalam mengembangkan konsep diri positif siswa.

Berdasarkan identifikasi masalah, yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian adalah apakah teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk meningkatkan konsep diri siswa kelas XI SMA I Lubuk Besar Kabupaten Bangka Tengah Tahun Ajaran 2015/2016. Secara lebih rinci rumusan masalah diuraikan dalam pertanyaan penelitian sebagai berikut.

- a. Bagaimana gambaran umum konsep diri siswa Kelas XI SMA I Lubuk Besar Kabupaten Bangka Tengah tahun ajaran 2015/2016 ?
- b. Bagaimana pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan konsep diri siswa Kelas XI SMA I Lubuk Besar Kabupaten Bangka Tengah tahun ajaran 2015/2016 ?
- c. Bagaimana efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan konsep diri siswa Kelas XI SMA I Lubuk Besar Kabupaten Bangka Tengah tahun ajaran 2015/2016 ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan umum penelitian adalah untuk mengungkap efektivitas penggunaan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan konsep diri siswa Kelas XI SMA I Lubuk Besar Kabupaten Bangka Tengah. Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk:

1. Memperoleh data profil konsep diri siswa kelas XI SMA I Lubuk Besar Kabupaten Bangka Tengah Tahun Ajaran 2015/2016.
2. Menghasilkan dan melaksanakan Program BK dengan intervensi menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan konsep diri siswa kelas XI SMA I Lubuk Besar Kabupaten Bangka Tengah tahun ajaran 2015/2016.
3. Menguji efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan konsep diri siswa kelas XI SMA I Lubuk Besar Kabupaten Bangka Tengah tahun ajaran 2015/2016.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat memiliki manfaat sebagai berikut.

1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan menjadi masukan dalam menambah wawasan kepastakaan dan kontribusi nyata pada dunia pendidikan khususnya dalam kajian bidang bimbingan dan konseling yang terkait dengan konsep diri siswa dan teknik restrukturisasi kognitif.

2. Manfaat Praktis

Secara Praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak sebagai berikut.

a. Bagi guru bimbingan dan konseling

Guru BK di SMA 1 Lubuk Besar Kabupaten Bangka Tengah, dapat mempergunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan konsep diri siswa, sehingga mampu memaksimalkan potensi siswa dalam proses pembelajaran maupun kehidupan pribadi sosial.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti lebih lanjut, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan permasalahan penelitian yang sama, namun dengan subjek dan sampel yang berbeda dan lebih luas, jenis kegiatan dan strategi layanan bimbingan dan konseling yang lebih spesifik.

E. Struktur Penulisan Penelitian

Sistematika penulisan pada penelitian ini disajikan dalam lima bab. Secara garis besar, masing-masing bab akan disajikan pembahasan sebagai berikut.

1. Bab I pendahuluan, bab ini merupakan pendahuluan dari keseluruhan penelitian yang membahas tentang latar belakang yang menjadi titik tolak penelitian, identifikasi dan rumusan penelitian, tujuan penelitian serta manfaat penelitian.
2. Bab II kajian teoretis, pada bagian ini dipaparkan teori-teori yang digunakan sebagai landasan bagi penelitian ini. Secara umum terdapat empat topik yang

akan dipaparkan yaitu, konseling kelompok, teknik restrukturisasi kognitif, konsep diri serta penerapan teknik restrukturisasi kognitif dan untuk meningkatkan konsep diri.

3. Bab III metodologi penelitian, bab ini membahas tentang hal-hal yang berkaitan dengan perencanaan penelitian dalam rangka penyusunan tesis. Pokok bahasan dalam bab ini adalah pendekatan dan metode penelitian, subjek dan lokasi penelitian, variabel penelitian, definisi operasional, pengembangan instrumen penelitian, langkah-langkah penelitian, dan teknik analisis data.
4. Bab IV pembahasan hasil penelitian, bab ini secara runtut memaparkan mengenai hasil penelitian dan pembahasan tentang profil konsep diri siswa, gambaran indikator konsep diri siswa khususnya Siswa Kelas XI SMA I Lubuk Besar Kabupaten Bangka Tengah, dan efektivitas teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok untuk meningkatkan konsep diri siswa.
5. Bab V simpulan dan rekomendasi, menyajikan penafsiran dan pemaknaan terhadap hasil analisis temuan sebagai kesimpulan dari hasil penelitian serta rekomendasi bagi konselor, maupun peneliti selanjutnya.