

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Peserta didik di Sekolah Menengah Atas (SMA) umumnya adalah individu yang tengah mengalami masa remaja, suatu masa transisi atau masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa transisi ini individu tidak lagi disebut sebagai anak karena kondisi fisiknya sudah seperti orang dewasa, namun demikian remaja belum disebut sebagai orang dewasa karena pola perilakunya masih belum matang, cenderung masih kekanak-kanakan. Masa ini ditandai dengan pertumbuhan fisik yang pesat tetapi tidak diikuti dengan kepesatan perkembangan aspek-aspek lainnya seperti aspek emosional, moral, sosial dan spiritual (Rambu-rambu Program Pengembangan Diri untuk SMA, 2008).

Pada masa ini, individu mengalami tekanan yang kuat dari dalam dirinya sebagai akibat dari kepesatan pertumbuhan fisik dan lingkungan sosialnya, serta meluasnya arena mobilitas sosialnya. Oleh karena itu, masa remaja sering disebut sebagai masa kritis (*critical period*) dan masa mencari identitas diri. Sebutan masa kritis menunjukkan kehidupan pada masa remaja merupakan masa peralihan yang menentukan kualitas kehidupan individu di masa berikutnya. Jika remaja berhasil melampaui tekanan-tekanan biologis dari dalam dirinya dan tekanan sosio-psikologis dari lingkungan sosialnya, maka selanjutnya akan memasuki masa dewasa dengan mulus yang ditandai dengan kemandirian dan tanggungjawab sosial. Sebaliknya jika gagal, maka selanjutnya akan mengalami banyak kesulitan untuk mencapai kedewasaan, ditandai dengan konflik-konflik intrapersonal dan interpersonal yang berkepanjangan.

Cavanagh dan Justin E. (2002) menyatakan masalah-masalah yang muncul pada diri individu merupakan konflik-konflik intrapersonal yang sebenarnya berasal dari dalam diri individu yang sering kali dieksternalisasi. *Self-esteem* merupakan salah satu kompetensi intrapersonal, selain *self-knowledge* dan *self-direction* yang tidak jarang menjadi sumber konflik dalam diri individu.

Di antara semua fase kehidupan manusia, fase remaja merupakan fase yang kerap mengalami permasalahan rendahnya *self-esteem*, sehingga menyebabkan mereka menjadi merasa rendah diri, tidak berkompeten, tidak dicintai, diabaikan, tidak penting, dan tidak menarik. Santrock (2007) menyatakan remaja cenderung memiliki penghayatan mengenai diri mereka sendiri dan orang lain. Pada masa remaja, individu tidak hanya mencoba mendefinisikan dan mendeskripsikan atribut-atribut tentang diri mereka sendiri, namun juga melakukan evaluasi terhadap atribut-atribut tersebut yang berporos pada pembentukan *self-esteem* pada diri remaja.

Berkenaan dengan perkembangan *self-esteem* pada remaja, Erol, *et al.* (2011) menyatakan *self-esteem* pada masa remaja mengalami peningkatan lebih lambat dibandingkan dengan usia perkembangan sebelumnya, sehingga sangat dimungkinkan mengalami permasalahan rendahnya *self-esteem*. Hasil penelitian Nurjanah (2011) menggambarkan profil *self-esteem* siswa SMAN 1 Cikalongwetan Kabupaten Bandung Barat meyakini dari 319 siswa yang diteliti, terdapat 150 siswa yang diindikasikan memiliki *self-esteem* rendah dan 169 siswa yang diindikasikan memiliki *self-esteem* tinggi.

Hasil studi pendahuluan berupa wawancara dan observasi pada Remaja yang berada di LKSA Taman Harapan Muhammadiyah Bandung menunjukkan tanda-tanda yang menunjukkan *self-esteem* rendah berupa ketidakpercayaan diri ketika bicara didepan banyak orang, ketika disekolah terkadang malu untuk mengenalkan diri tinggal di Panti Asuhan.

Dari observasi didapat bahwa ternyata peran orang lain dan lingkungan sangat penting dalam meningkatkan *self-esteem* bagi seorang Remaja, sehingga kompetensi yang dimiliki ternyata tidak selalu mendukung peningkatan *self-esteem* karena rendahnya pengakuan lingkungan terhadap siswa.

Salah seorang siswa bahkan menyatakan bahwa dirinya merasa tidak beruntung dibandingkan dengan teman-temannya dan sering kali menginginkan hidupnya seperti orang lain. Salah seorang siswa lainnya yang juga merasa tertekan dalam hidupnya karena tidak mudah beradaptasi dengan lingkungan, sehingga lebih memilih untuk menjadi antisosial.

Setiap individu idealnya memiliki *self-esteem* tinggi. Potter, *et al.* (2001) menyatakan individu yang memiliki *self-esteem* tinggi cenderung memiliki emosi yang stabil, terbuka, teliti, menyenangkan, dan terbuka untuk berbagi pengalaman dengan orang lain. Dalam masalah percintaan remaja, Sciangula dan Marian (2009) menyampaikan *self-esteem* memengaruhi persepsi diri individu dan persepsi tentang cara pasangan mereka dalam menganggap diri mereka (persepsi meta), dan hal yang dirasakan berpengaruh signifikan terhadap kepuasan hubungan.

Beberapa penelitian di negara lain mengungkapkan terdapat perbedaan *self-esteem* antara laki-laki dan perempuan. Furnham, *et al.* (2002) menyatakan remaja perempuan yang memiliki berat badan lebih cenderung tidak puas dengan keadaan tubuhnya sehingga memiliki *self-esteem* rendah. Sedangkan remaja laki-laki yang *self-esteem*nya tinggi tidak dipengaruhi oleh ketidakpuasan tubuhnya, namun mereka cenderung ingin memiliki tubuh dengan proporsi yang ideal. Penelitian lain yang dilakukan oleh Jan dan Afiya (2008) menyebutkan *self-esteem* memiliki pengaruh lebih besar terhadap kesehatan mental perempuan, dibandingkan dengan faktor umur dan pendapatan keluarga. *Self-esteem* pada perempuan memengaruhi penyesuaian diri mereka di berbagai bidang kehidupan.

Selain gender, *self-esteem* juga dipengaruhi oleh latar belakang budaya individu. Constantine, Peter, dan Linda (2002) menyebutkan remaja Amerika keturunan Afrika yang merasa kelompok budaya mereka positif memiliki *self-esteem* tinggi. Sebaliknya, mereka yang merasa kelompok budaya mereka negatif memiliki *self-esteem* rendah.

Terkait dengan *self esteem* bagi remaja yang tinggal di Panti Asuhan, Hartini (2001) menjelaskan bahwa anak panti asuhan cenderung mempunyai kepribadian yang inferior, pasif, apatis, menarik diri, mudah putus asa, penuh dengan ketakutan dan kecemasan sehingga anak panti asuhan akan sulit menjalin hubungan sosial dengan orang lain. Hal tersebut memungkinkan remaja menjadi tertekan dengan kehidupan yang dijalani di panti asuhan. Senada dengan itu, Androe (dalam Gandaputra, 2009) menggambarkan remaja di panti asuhan dengan sampel 184 remaja berusia 12 – 20 tahun dapat diketahui bahwa remaja

yang tinggal dipanti asuhan lebih banyak yang memiliki *self-esteem* rendah (52,17%).

Self-esteem dibutuhkan oleh setiap individu untuk mengetahui pandangan tentang diri sendiri sebagai sosok yang berharga dan mampu menguasai tugas serta tantangan hidup. Selain itu, setiap individu juga membutuhkan pengetahuan bahwa dirinya dikenal baik dan dinilai baik oleh orang lain. Vohs, *et al.* (2001) menyebutkan *self-esteem* merupakan salah satu faktor yang memengaruhi bulimia. *Self-esteem* yang rendah menyebabkan seseorang merasa tidak sempurna dengan tubuhnya dan merasa selalu kelebihan berat badan.

Efek dari rendahnya *self-esteem* juga disampaikan oleh Sowislo dan Ulrich (2013) yang membuktikan keterkaitan antara *self-esteem* dan depresi serta kecemasan. Penelitian meta analisis pada 77 kasus depresi dan 18 kasus kecemasan dengan rentan usia yang bervariasi mulai anak-anak hingga dewasa menyebutkan bahwa rendahnya *self-esteem* cenderung memberikan dampak signifikan pada kasus depresi dibandingkan kasus kecemasan. Meskipun rendahnya *self-esteem* juga mempengaruhi kecemasan, namun dampaknya tidak seberat pada kasus depresi.

Self-esteem yang rendah disebabkan kegagalan individu dalam mengkomunikasikan secara mendalam intra pribadi mereka (Cavanagh dan Justin E., 2002). Peningkatan *self-esteem* pada remaja dapat terjadi jika mereka mau dan mampu mengatasi masalah-masalah mereka, dan bukan menghindarinya (Lazarus dalam Santrock, 2007). Menghadapi masalah secara realistis, jujur, dan tidak defensif dapat menghasilkan evaluasi diri yang positif sehingga berimbas pada peningkatan *self-esteem*.

Seperti halnya kompetensi intrapersonal lainnya, *self-esteem* juga dipengaruhi oleh komunikasi internal dalam diri individu. Individu melihat diri mereka sebagai sosok yang layak, baik hati, dan berharga jika mereka mampu mengaitkan fakta yang diketahui tentang diri mereka sendiri dengan nilai-nilai sesungguhnya yang dimiliki, dan penilaian dari individu-individu lain juga memengaruhi *self-esteem* mereka (Cavanagh dan Justin E., 2002).

Dalam membantu meningkatkan *self-esteem* pada remaja penting adanya bantuan dari pelaksana bimbingan dan konseling di sekolah. Rambu-rambu Program Pengembangan Diri untuk SMA (2008) menyatakan bimbingan dan konseling adalah bagian integral dari keseluruhan program pendidikan di sekolah/madrasah. Dasar pemikiran dan urgensi penyelenggaraan bimbingan dan konseling di sekolah/madrasah, bukan semata-mata terletak pada ada atau tidak adanya ketentuan saja, namun yang lebih penting adalah menyangkut pemenuhan kebutuhan nyata peserta didik akan bantuan *psikopedagogis* untuk mampu mengembangkan potensi dirinya atau mencapai tugas-tugas perkembangannya secara optimal, menyangkut aspek fisik, emosi, intelektual, sosial, dan moral-spiritual.

Terdapat berbagai intervensi bimbingan dan konseling yang dapat diterapkan untuk menangani masalah *self-esteem* pada siswa. Namun, tidak semua intervensi yang diterapkan berhasil efektif. Intervensi penanganan *self-esteem* yang efektif adalah intervensi yang mampu membantu siswa-siswa meningkatkan *self-esteem* mereka yang rendah sehingga pada akhirnya mereka mampu melakukan penyesuaian diri dan sosial dengan baik dalam kehidupan keseharian mereka. Pendekatan Bimbingan yang sering digunakan di sekolah kebanyakan menggunakan pendekatan tradisional yang lebih menitik beratkan pada pembahasan masalah. Dalam penelitian ini, diasumsikan bahwa Bimbingan Kelompok dengan teknik *group exercise* merupakan salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan *self-esteem* pada siswa. Secara umum, tehnik-tehnik dalam bimbingan kelompok bermuara pada dua sumber, yakni pada teori kepribadian dan dinamika kelompok.

Pemilihan pendekatan bimbingan dan konseling dengan teknik *group exercise* ini juga didasarkan pada asumsi bahwa setiap individu dalam hal ini siswa memiliki 4 unsur bidang pengembangan bimbingan konseling seperti ulet, memiliki kompetensi, cakap, dan memiliki kemampuan mengkonstruksi solusi yang dapat mengubah kehidupan mereka (Corey, 2009). Pelaksanaan latihan kelompok menggunakan metode *Socratic* (Socratic method). Metode ini menggunakan

empat langkah kegiatan yaitu; a) Eksperientasi (*experience*); b) Identifikasi (*identify*); c) Analisis (*analyze*); d) Generalisasi (*generalize*).

Berdasarkan pertimbangan-pertimbangan tersebut, Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) Taman Harapan Muhammadiyah Bandung dipilih penulis dijadikan sebagai lokasi penelitian dikarenakan pola *self-esteem* yang ada dipandang penulis cukup beragam dan unik. Sehingga penelitian bermaksud untuk menguji bagaimana keefektifan pendekatan program bimbingan dengan teknik *Group Exercise* dalam meningkatkan *self-esteem* remaja.

B. Rumusan masalah Penelitian

Self-esteem merupakan permasalahan intrapersonal serius yang umum dialami pada fase perkembangan remaja. Fase ini dialami oleh siswa sekolah menengah atas (SMA). Idealnya, *self-esteem* sebaiknya tinggi karena dapat membantu siswa dalam penyesuaian sosial. Jika *self-esteem* rendah, maka menyebabkan siswa mengalami kesulitan dalam penyesuaian sosial sehingga mengganggu kehidupan pribadi-sosial mereka.

Beberapa ahli memandang *self-esteem* dari segi pemenuhan kebutuhan yang merupakan konsep dasar dalam teori motivasi (Bednar, Wells dan Peterson, 1989; Branden, 1969; Leary dan Downs, 1995, Mekkah, Smelser dan Vasconcellos, 1989; Wells dan Marwell, 1976, dalam Murk, 2006). Murk (2006) menambahkan motivasi tersebut mendorong individu untuk menghadapi tantangan daripada menghindarinya, membuat individu berusaha menghadapi hambatan bukan menyerah, dan mendorong mereka untuk mengambil resiko daripada menghindari kemungkinan-kemungkinan yang terjadi dalam hidup. Dalam hal ini, *self-esteem* membantu individu menjadi dirinya sendiri.

Secara sederhana *self-esteem* dapat didefinisikan sebagai perasaan seseorang terhadap dirinya sendiri (Atwater,1983). *Self-esteem* terbentuk melalui interaksi individu dengan lingkungan, jika hubungan memberikan sesuatu yang menyenangkan maka *self-esteem* menjadi positif, tapi jika lingkungan memberikan sesuatu yang tidak menyenangkan maka *self-esteem* akan menjadi negatif (Frey & Carlock,1984). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh

Marjohan (1997) terungkap bahwa *self-esteem* siswa di Minang Kabau untuk siswa laki-laki dengan skor 19,52 dan siswa perempuan 17,88. Ini tentunya tergantung apakah individu menerima pengaruh lingkungan atau ia mempunyai penilaian sendiri mengenai dirinya. Jika lingkungan memberikan tanggapan yang negatif mengenai keadaan fisik tetapi individu mempunyai penilaian yang positif mengenai keadaan fisiknya kemungkinan *self-esteem* akan menjadi positif.

Self-esteem adalah nilai yang tertanam dalam diri individu yang menjadi tolak ukur kepantasan sebagai manusia yang didasarkan pada pengakuan diri terhadap perilaku yang dimiliki. Individu biasanya menggambarkan penghargaan terhadap diri atau perasaannya berdasarkan siapa dirinya dan kepercayaan yang dipegang (Minchinton, 1995). Dalam hal ini, *Self-esteem* tidak mencakup satu kualitas atau aspek saja, tetapi merupakan kombinasi dari sifat dan sikap. Lebih lanjut ia menjelaskan *self-esteem* merupakan pusat dari diri individu yang merupakan dasar dalam membangun kepribadian (diri).

Berdasarkan masalah yang telah dipaparkan, maka penelitian bermaksud untuk mencari solusi untuk meningkatkan *self-esteem* siswa melalui pelayanan Bimbingan kelompok yang berada di LKSA. Terdapat berbagai pendekatan Bimbingan yang dapat digunakan, namun dalam penelitian ini, penulis menggunakan pendekatan Bimbingan kelompok teknik *Group Exercise* untuk meningkatkan *self-esteem* siswa. Pendekatan ini menitikberatkan pada sebuah bimbingan dimana siswa berlatih membangun *self esteem* tidak berharap benar atau salah.

Berdasarkan permasalahan-permasalahan penelitian yang diidentifikasi pada sub-bab sebelumnya, maka pertanyaan penelitian dalam tesis ini adalah “Bagaimana Bimbingan Kelompok Teknik *Group Exercise* dalam meningkatkan *self-esteem* Remaja usia 15-17 tahun yang berada di LKSA?”

Pertanyaan penelitian tersebut di atas didasarkan pada rumusan-rumusan masalah sebagai berikut:

1. Seperti apa profil *self-esteem* remaja usia 15-17 tahun di LKSA Taman Harapan Muhammadiyah?

2. Apakah bimbingan kelompok teknik *group exercise* efektif dalam meningkatkan *self-esteem* remaja usia 15-17 tahun?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bermaksud mengkaji dan memperoleh gambaran teoritis dan empiris mengenai hal-hal sebagai berikut:

1. Profil permasalahan *self-esteem* remaja di LKSA Taman Harapan Muhammadiyah.
2. Untuk mengetahui keefektifan bimbingan kelompok teknik *group exercise* dalam meningkatkan *self-esteem* siswa.

Berdasarkan maksud-maksud di atas, maka tujuan penelitian ini adalah ingin menguji bimbingan kelompok teknik *group exercise* dalam meningkatkan *self-esteem* siswa.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan bermanfaat baik secara teoretis maupun praktis.

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan konseptual mengenai permasalahan *self-esteem* pada remaja dan memperkaya khasanah model intervensi bimbingan dalam setting kelompok.

2. Manfaat Praktis

a. Guru Bimbingan dan Konseling/ Konselor

Guru bimbingan dan konseling/ konselor dapat memanfaatkan hasil penelitian guna menetapkan fokus dan mengembangkan program bimbingan dan konseling di sekolah pada bidang pribadi-sosial, serta menjadikannya sebagai umpan balik keefektifan pendekatan Bimbingan untuk mengatasi masalah siswa di sekolah sesuai dengan kondisi obyektif dan karakteristik siswa.

b. Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai referensi dalam melakukan penelitian selanjutnya untuk menguji efektivitas bimbingan kelompok teknik *group exercise* dalam meningkatkan *self-esteem* dengan menggunakan desain *single-subject research* agar analisisnya lebih tajam dan mendalam.

E. Hipotesa Penelitian

Berdasarkan pengamatan data sementara, dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

“Program layanan bimbingan kelompok menggunakan *group exercise* untuk meningkatkan *self-esteem* remaja di LKSA Taman Harapan Muhammadiyah Bandung.”