

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Penerimaan diri adalah sikap sehat yang membantu individu dalam mengevaluasi keefisienan dan ketidakefisienan dan batasan sebagai bagian dari kepribadian mereka ( Kilicci dalam Nuryono, 2012, hlm. 109). Individu yang mampu menerima dirinya akan melakukan evaluasi diri positif dengan menunjukkan rasa nyaman, peduli dan sadar akan karakteristiknya. Menyadari sisi positif negatifnya dan tahu bagaimana hidup dengan sisi negatifnya. Penerimaan diri penting karena tidak hanya berperan pada aspek diri sendiri akan tetapi juga dalam interaksi atau hubungan dengan orang lain ( Flett,G Ricard & Hewiit 2003). Penerimaan diri membantu memberikan kepercayaan diri kepada individu untuk berbicara dan menampilkan sikap apa adanya, tidak dibuat-buat dan memiliki gaya hidup yang alami dan positif. Remaja yang menerima dirinya adalah remaja yang menerima kekurangan dirinya dan mengakui kelebihan yang ada pada dirinya secara positif disertai dengan keinginan yang terus menerus untuk mengembangkan diri (Handayani, 1998). Penerimaan diri sendiri (*self acceptance*) adalah sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas dan bakat-bakat sendiri dan pengakuan akan keterbatasan-keterbatasan sendiri (Chaplin, 2004, hlm. 92). Individu yang memiliki penerimaan diri yang baik akan menganggap bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan. Dapat menggunakan kelebihan yang dimiliki dengan baik dan memandang kekurangan yang dimiliki sebagai hal yang normal dan menyadari bahwa setiap manusia pasti memiliki kekurangan.

Penerimaan diri merupakan salah satu unsur pembentuk kebahagiaan pada individu. Salah satu unsur penting dalam kebahagiaan adalah penerimaan, baik penerimaan diri sendiri maupun/dukungan sosial. Individu yang menyukai dan menerima diri sendiri maka individu akan semakin bahagia (Hurlock, 1999, hlm. 201). Remaja yang memiliki penerimaan diri akan mudah mendapatkan kebahagiaan karena remaja memiliki pandangan positif tentang kekurangan yang dimiliki, remaja yang memiliki penerimaan diri akan menampilkan keaslian dirinya sehingga akan terbentuk rasa percaya diri ketika berada di lingkungan dan

saat berinteraksi dengan orang lain sedangkan remaja yang memiliki penerimaan diri rendah cenderung memiliki pandangan negatif tentang kekurangan yang dimiliki, hal tersebut menimbulkan dampak negatif seperti ketidakpercayaan diri, sulit bahagia dan rendah diri . Diperkuat dengan hasil penelitian, dampak yang terjadi apabila individu memiliki penerimaan diri rendah adalah individu menjadi rendah diri, memiliki ketidakpercayaan diri, cenderung berprasangka negatif pada orang lain dan lingkungan sekitarnya, mengalami kesulitan dalam mengembangkan potensi dalam diri serta menghadapi kendala dalam pencapaian tujuan dan kebahagiaan hidupnya (Widiantoro, 2015, hlm. 132).

Fenomena yang terjadi pada remaja, masih banyak remaja yang memiliki penerimaan diri rendah khususnya pada saat mengalami masa pubertas karena pada masa pubertas banyak sekali perubahan fisik yang ditimbulkan misalnya perubahan pada anak perempuan dengan bentuk panggul yang mulai membesar, mulai terjadi siklus menstruasi, perubahan payudara dan produksi keringat yang semakin banyak sedangkan pada laki-laki terjadi perubahan yaitu mulai membesarnya testis, produksi keringat yang berlebih dan mulai berubahnya suara. Hal ini didukung oleh beberapa hasil penelitian. Beberapa penelitian menjelaskan fenomena rendahnya penerimaan diri pada remaja. Berdasarkan hasil penelitian, permasalahan yang paling banyak dikonsultasikan remaja pada MCR (Mitra Citra Remaja) PKBI Jawa Barat saat masa pubertas, yaitu permasalahan yang berkaitan dengan perubahan fisik 27,9%, dampak perubahan fisik 27%, kekhawatiran pada masa puber 16%, pubertas sebagai awal masa remaja 10,1% dan keadaan emosi 7,6%. Hal ini mengidentifikasi masih banyak siswa yang memiliki penerimaan yang belum baik tentang keadaan fisik mereka (Solihah, 2007).

Penelitian yang dilaksanakan di Bandung diperoleh hasil 26,04% siswa yang memiliki pikiran dan perasaan yang negatif mengenai gambaran tubuh, 21,81% mengalami ketidakpuasan terhadap beberapa bentuk tubuh, 32,12% yakni kecemasan yang ditunjukkan dengan perilaku obsesif-kompulsif terkait kekurangan yang ada pada tubuh dan 20,03% pada aspek defisiensi dalam perilaku sosial yakni penurunan dalam perilaku sosial dikarenakan kekurangan yang ada pada tubuh (Rahmayani, 2010). Hasil analisis menggunakan inventori tugas perkembangan pada kelas VIII 4 SMP Negeri 1 Bandung tahun ajaran

2016/2017 diperoleh kategori rendah pada aspek penerimaan diri dan pengembangannya.

Fenomena rendahnya penerimaan diri pada remaja tidak boleh diabaikan begitu saja. Remaja dengan penerimaan diri rendah akan sulit untuk mencapai kebahagiaan dalam hidupnya, oleh karena itu penerimaan diri rendah pada remaja perlu mendapatkan bantuan. Bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam meningkatkan penerimaan diri remaja. Perlunya bantuan dari bimbingan dan konseling dalam meningkatkan penerimaan diri remaja diperkuat dengan beberapa penelitian terdahulu. Terdapat lebih dari dua kali lipat peserta didik kelas VIII SMP Pasundan 3 Kota Bandung Tahun ajaran 2015/2016 memiliki penerimaan diri pada kategori sedang, yang berarti peserta didik membutuhkan bantuan untuk meningkatkan penerimaan diri (Hasanudin, 2016). Hasil penelitian lain menunjukkan penerimaan diri remaja dengan orang tua tunggal perlu mendapat dukungan dari lingkungan positif terutama di keluarga dan pihak sekolah atau guru BK dalam memberikan kebutuhan yang sesuai pada remaja mengenai penerimaan dirinya untuk dapat memahami kondisi di lapangan terhadap kebutuhan anak agar tercapai perkembangan optimal (Wardana, 2015).

Diperkuat dengan hasil penelitian, secara umum tingkat penerimaan diri remaja Panti Asuhan Ulul Albab Bandung berada pada kategori sedang yaitu penerimaan diri telah menuju arah menerima namun masih memerlukan bimbingan (Praciliani, 2016). Hasil penelitian menunjukkan 16,09 % siswa memiliki penerimaan diri pada kategori sedang dan program bimbingan pribadi sosial disusun untuk meningkatkan penerimaan diri fisik (Nadya, 2013). Hasil penelitian deskriptif menjelaskan penerimaan diri remaja perlu mendapatkan bantuan sehingga muncul penelitian bidang intervensi yang dilakukan untuk meningkatkan penerimaan diri .

Penelitian sebelumnya menjelaskan tentang strategi tertentu untuk meningkatkan penerimaan diri remaja . Beberapa strategi berhasil digunakan untuk meningkatkan penerimaan diri dan terdapat strategi yang hasilnya kurang signifikan untuk meningkatkan penerimaan diri. Hasil penelitian menunjukkan teknik psikodrama yang dilakukan selama 8 sesi dan 2 sesi untuk *pretest* dan *posttest* efektif untuk meningkatkan penerimaan diri peserta didik (Diani, 2013,

hlm. 156). Teknik permainan tidak signifikan untuk meningkatkan penerimaan diri siswa, pemberian teknik permainan yaitu sebanyak 6 kali pertemuan (Fitri (2015). Berdasarkan hasil *Focus Group Discussion* (FGD) melalui permainan menggambar jari menunjukkan adanya peningkatan pemahaman penerimaan diri pada warga binaan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis (Widiantoro, 2015). Meningkatkan level, trend dan *central tendency* pada masing-masing subjek setelah diberikan intervensi berupa konseling naratif (Nuryono, 2012). Konseling realita dapat mengubah penerimaan diri yang rendah pada siswa (Heriyadi, 2013). Konseling kelompok dengan teknik modeling simbolik dapat meningkatkan penerimaan diri dalam bergaul siswa kelas X Multimedia tahun pelajaran 2013/2014 (Juniningrum, 2014). Berdasarkan penelitian yang dipaparkan maka teknik psikodrama, konseling naratif, konseling realita, dan teknik permainan menggambar jari dan teknik modeling simbolik dapat digunakan untuk meningkatkan penerimaan diri sedangkan teknik permainan tidak signifikan untuk meningkatkan penerimaan diri hal ini disebabkan karena pemilihan subjek kurang tepat yaitu subjek penelitian yang diintervensi sudah memiliki penerimaan diri pada kategori sedang.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, belum ada penelitian yang menggunakan semua teknik modeling sebagai intervensi. Pemilihan subjek yang kurang tepat berkontribusi terhadap ketidakberhasilan intervensi karena subjek memiliki penerimaan diri pada kategori sedang. Subjek yang dipilih sebaiknya subjek yang memiliki penerimaan diri pada kategori rendah. Hasil beberapa penelitian sebelumnya tentang rendahnya penerimaan diri remaja mendukung fakta dilapangan yang diungkap melalui penyebaran angket penerimaan diri remaja terhadap 158 remaja kelas VIII SMP Negeri 26 Bandung, diperoleh hasil sebesar 27,21 % remaja memiliki penerimaan diri pada kategori rendah, 58,22% remaja memiliki penerimaan pada kategori sedang dan 14,55% remaja memiliki penerimaan diri pada kategori tinggi. Penerimaan diri rendah pada remaja ditunjukkan dengan besarnya skor yang diperoleh pada aspek evaluasi diri negatif. Indikatornya yaitu merasa tidak layak menurut pandangan orang lain, merasa menjadi seorang pecundang, merasa gagal total ketika gagal berprestasi, merasa bukan pribadi yang menarik, membutuhkan orang lain (pujian) agar dianggap

penting dan berharga, harus mendapat nilai bagus untuk dianggap berharga, merasa kehilangan harapan ketika diperlakukan tidak adil.

Setelah mengetahui kekurangan dari peneliti sebelumnya dan fakta dilapangan maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian menggunakan strategi bimbingan kelompok dengan teknik *modelling*. Teknik modeling yang digunakan dalam penelitian ini tidak terbatas pada modeling simbolik namun peneliti menggunakan tiga jenis *modelling* yaitu *live model*, *symbolic model*, dan *multiple model* untuk meningkatkan penerimaan diri remaja dan subjek penelitian yaitu remaja yang memiliki penerimaan diri rendah. Alasan peneliti menggunakan teknik modeling karena ahli menyatakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan penerimaan diri yaitu dengan cara memilih *role model* (Tracy, 2015). Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti menemukan upaya untuk meningkatkan penerimaan diri remaja.

## **B. Identifikasi dan Rumusan Masalah**

Permasalahan rendahnya penerimaan diri pada remaja merupakan permasalahan yang perlu mendapatkan bantuan. Perlu intervensi yang tepat untuk membantu meningkatkan penerimaan diri. Terdapat berbagai cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan penerimaan diri yaitu cara yang berasal dari remaja yang mengalami penerimaan diri rendah dan cara dari orang lain seperti orang tua, teman dan guru.

Cara yang dapat dilakukan remaja untuk meningkatkan penerimaan diri diantaranya dengan masuk jurusan psikologi. Dikemukakan oleh ahli, penyelesaian studi sarjana di jurusan psikologi memberikan banyak wawasan dan memberikan banyak perubahan positif serta dampak yang besar dalam hidup seperti dapat belajar untuk menerima dan menghargai diri karena harga diri terbentuk dari hasil bagaimana menilai diri dimasa sekarang (Fraley, 1991). Hasil penelitian lain yaitu dengan menggunakan strategi *coping*, remaja cenderung menggunakan strategi *emotion focused coping* yaitu strategi yang berfokus pada emosi namun tidak seluruh subjek memiliki penerimaan pada dirinya walau subjek sama-sama telah memilih dan melakukan *coping* yang berfokus pada emosi, ada subjek yang dapat menerima kenyataan bahwa orang tuanya telah bercerai dan menerima segala apa yang telah terjadi pada dirinya dan keluarganya tanpa ada

rasa malu atau sungkan menghadapi semua yang telah terjadi, subjek remaja ini lebih sering menggunakan *emotion focused coping* yang berfokus pada bentuk *coping seeking meaning*, namun ada pula remaja yang hingga saat ini masih belum dapat memiliki penerimaan diri pada dirinya karena remaja tersebut masih memiliki perasaan kecewa, menyalahkan orang tuanya, malu pada keadaannya dan menutup dirinya dalam pergaulan karena *emotion focused coping* yang sering digunakan. Subjek lebih berfokus pada *coping minimization* sehingga apa yang dilakukan subjek hanya untuk mengatasi stres dan rasa kecewanya kepada orang tuanya dengan meniadakan fakta-fakta yang ada di hidupnya dan hanya ingin menghindari dari masalah yang ada (Lestari, 2014). Diperkuat dengan hasil yang diperoleh melalui wawancara dengan guru BK pada SMP Laboratorium UPI dijelaskan cara yang dilakukan anak dalam meningkatkan penerimaan diri yaitu mencari dukungan sosial dari teman yang berlatar belakang dari sekolah yang sama ketika duduk dibangku sekolah dasar dan datang ke guru BK untuk menyelesaikan permasalahan terkait penerimaan diri namun hanya sedikit remaja yang memiliki kesadaran untuk konsultasi ke guru BK dalam menghadapi masalahnya.

Berdasarkan hasil penelitian dan wawancara dapat disimpulkan belajar psikologi dapat digunakan untuk meningkatkan penerimaan diri, namun kurang cocok jika dilakukan oleh remaja SMP. Sedangkan untuk strategi *coping*, setiap remaja pasti memiliki kemampuan melakukan *coping* tetapi kebanyakan mereka tidak mengetahui *coping* adaptif yang cocok untuk menghadapi permasalahannya. Dan kesukarelaan dari individu untuk berkonsultasi dengan guru BK dapat digunakan untuk meningkatkan penerimaan diri namun tidak semua remaja sadar tentang hal tersebut.

Cara dari orang lain yang dapat dilakukan untuk meningkatkan penerimaan diri remaja yaitu dengan memberikan dukungan sosial. Dukungan sosial dalam meningkatkan penerimaan diri dapat dilakukan orang tua, teman dan lingkungan sekitar. Unsur penting dalam kebahagiaan adalah penerimaan, baik penerimaan diri sendiri maupun penerimaan/dukungan sosial. Agar merasa puas dengan kehidupannya sehingga dapat menganggap diri sendiri bahagia, anak puber tidak hanya menyukai dan menerima diri sendiri tetapi juga merasa bahwa ia diterima

orang lain. Semakin menyukai dan menerima diri sendiri maka anak semakin bahagia, demikian pula halnya semakin banyak orang yang menyukai dan menerima diri anak, semakin akan puas dengan statusnya didalam kelompok sosial (Hurlock, 1980, hlm. 201). Dukungan orang terdekat seperti keluarga teman dan sahabat sangat penting bagi remaja yang mengalami masa pubertas. Sikap yang relevan secara teoritis terhadap interaksi sosial dapat dimodifikasi dengan menggunakan teknik *verbal conditioning* (Coons dan MC Eachern ,1967). *Verbal conditioning* dapat dilakukan oleh orang lain seperti keluarga, sahabat dan guru.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di tingkat SMP, wawancara dilakukan terhadap 3 guru bimbingan dan konseling. Guru SMPN 1 Jamanis Tasikmalaya menjelaskan cara yang dilakukan guru BK dalam meningkatkan penerimaan diri dengan memberikan bimbingan klasikal. Guru SMPN 1 Seputih Banyak menjelaskan cara yang digunakan untuk meningkatkan penerimaan diri dengan memberikan konseling individual dan berdasarkan wawancara dengan guru di SMP Laboratorium UPI menjelaskan cara yang digunakan untuk meningkatkan penerimaan diri yaitu dengan konseling individual dan bimbingan klasikal.

Setelah mengetahui cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan penerimaan diri dari remaja, orang lain dan guru bimbingan dan konseling maka peneliti yang berlatarbelakang bimbingan dan konseling tertarik melakukan penelitian menggunakan strategi bimbingan kelompok dengan teknik modeling. Pemilihan teknik ini mengacu pada cara yang digunakan oleh ahli. Bandura ( dalam Nursalim, 2014:121) mengemukakan modeling adalah suatu strategi dalam konseling yang menggunakan proses pengamatan terhadap model dan perubahan perilaku yang terjadi karena peniruan. Diperkuat dengan pendapat lain yang mendefinisikan melalui teknik *modelling* klien dapat mengamati seseorang yang dijadikan modelnya untuk berperilaku kemudian diperkuat dengan mencontoh tingkah laku sang model (Lubis, 2013, hlm. 175) artinya model sangat berpengaruh pada perubahan konseli. Melalui peniruan, konseli dapat mencontoh perilaku model sehingga pemilihan model yang tepat dapat digunakan untuk mengubah perilaku supaya terbentuk perilaku baru pada konseli. Melalui teknik *modelling* diharapkan remaja dapat meniru model yang memiliki penerimaan diri

yang baik sehingga remaja dengan penerimaan diri rendah memiliki motivasi untuk meningkatkan penerimaan diri. Berdasarkan rumusan masalah tersebut dirumuskan pertanyaan penelitian:

1. Apakah teknik *modelling* efektif untuk meningkatkan penerimaan diri remaja ?
2. Apakah terdapat perbedaan keefektifan antara teknik *modelling* (*symbolic model* dan *live model*) dan teknik modeling ( *symbolic model* dan *multiple model* ) untuk peningkatan penerimaan diri remaja awal?
3. Seperti apa perubahan penerimaan diri remaja setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik *modelling* ?

### C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini diantaranya menguji keefektifan teknik *modelling* dalam meningkatkan penerimaan diri remaja, mengetahui perbedaan keefektifan teknik *modelling* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol serta mendeskripsikan dinamika perubahan penerimaan diri setelah pemberian teknik *modelling*.

### D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ditinjau dari segi teoritis dan praktis yaitu.

1. Manfaat penelitian dari segi teoretis yaitu untuk menambah referensi tentang perkembangan khususnya penerimaan diri remaja awal serta pengembangan wawasan tentang strategi bimbingan kelompok melalui pendekatan behavioral dengan teknik modeling.
2. Manfaat penelitian ini secara praktis yaitu :
  - a. Bagi konselor  
Hasil penelitian diharapkan menjadi pedoman praktis bagi konselor dalam memberikan teknik modeling bagi remaja yang memiliki penerimaan rendah.
  - b. Bagi peneliti selanjutnya.  
Hasil penelitian diharapkan menambah wawasan mengenai penerimaan diri, karakteristik penerimaan diri, aspek penerimaan diri yang dapat



diteliti dan menjadi pemacu untuk melakukan penelitian lebih jauh mengenai penerimaan diri remaja awal .