

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Penelitian

Masa remaja adalah masa dimana individu cenderung meningkatkan pemahaman dirinya, mengeksplorasi identitasnya, serta ingin mengetahui sifat-sifat, dan apa yang hendak diraih dalam hidupnya. Pemahaman diri adalah representasi kognitif remaja mengenai diri, substansi dan isi dari konsep diri remaja (Santrock, 2007: 185-186).

Hurlock (1990: 58) memberikan pengertian tentang konsep diri sebagai “gambaran yang dimiliki orang lain tentang dirinya, konsep diri merupakan, gabungan dari keyakinan yang dimiliki individu tentang mereka sendiri yang meliputi karakteristik fisik, psikologis, sosial, emosional, aspirasi dan prestasi”. Menurut Keliat (1999: 27) “salah satu komponen konsep diri yaitu harga diri (*self esteem*)”. Stuart dan Sundeen mendefinisikan harga diri sebagai ‘penilaian individu tentang pencapaian diri dengan menganalisis seberapa jauh perilaku sesuai dengan ideal diri’ (Haryanto, 2010: online). Dari tiga pendapat, disimpulkan harga diri adalah penilaian individu terhadap diri sendiri tentang seberapa berharga atau tidak berharga dan merupakan komponen yang berperan dalam membentuk konsep diri.

Menurut William James (Sobur, 2003: 506) secara konseptual, *self* atau diri memiliki dua komponen yaitu kognitif dan evaluatif. Konsep diri merupakan komponen kognitif yang berupa skema berisikan ingatan-ingatan konkret pada atribut-atribut diri seperti sifat dan karakteristik yang menggambarkan siapa dirinya. Sementara itu harga diri merupakan komponen evaluatif yang berisi sikap individu dalam mengevaluasi diri sebagai objek yang diekspresikan melalui sikap suka atau tidak suka terhadap diri. Jadi perbedaan konsep diri dan harga diri adalah konsep diri bersifat deskriptif, sedangkan harga diri bersifat evaluatif. Kedua *self* hanya dapat dibedakan secara konseptual, tetapi tetap merupakan suatu kesatuan secara psikologis.

Penelitian yang dilakukan oleh Reasoner pada tahun 2004 (Santrock, 2007: 185), menunjukkan 12% individu diindikasikan mengalami penurunan harga diri setelah memasuki sekolah menengah pertama dan 13% memiliki harga diri yang rendah pada sekolah menengah. Permasalahan yang sering dialami pada masa remaja adalah masalah kepercayaan diri, salah satu contohnya adalah penilaian akan bentuk fisik yang dinilai kurang atau tidak ideal, baik oleh orang lain maupun oleh dirinya sendiri, atau merasa tidak memiliki kelebihan yang dapat dipakai sebagai modal dalam bergaul. Rasa kurang percaya diri terhadap kondisi tubuh kemudian menyebar ke hal-hal yang lain, antara lain malu untuk berhubungan dengan orang lain, tidak percaya diri untuk tampil di muka umum, menarik diri, pendiam, malas bergaul dengan lawan jenis atau bahkan kemudian menjadi seorang yang pemaarah, dan sinis (Utami, 2005: 15). Rasa tidak percaya diri muncul karena individu memiliki keinginan yang tidak sesuai dengan kenyataan merupakan hasil penilaian diri yang negatif tentang diri.

Perilaku negatif yang muncul dalam diri remaja akibat harga diri rendah karena penilaian diri yang terpaku kepada satu sudut pandang. Menurut Mruk (2006:84)

*In fact, research shows that those who live this type of low self-esteem tend to reject positive feedback, focus on negative information about themselves, avoid risk, and so forth, in an attempt to maintain this unpleasant but familiar or safe state.*

Dampak dari harga diri rendah yang terjadi pada remaja dapat menimbulkan emosi dan perilaku yang negatif. Remaja dengan harga diri rendah berfokus kepada penilaian negatif tentang diri sendiri dan menghindari resiko sebagai upaya untuk memelihara kondisi.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Baldwin dan Hoffman pada tahun 2002 (Santrock, 2007: 185) menemukan harga diri menurun di antara remaja perempuan dari usia 12-17 tahun dan harga diri remaja laki-laki menurun di usia 16 tahun. Perubahan perkembangan fisik dan psikologis remaja perempuan terjadi lebih awal

dibandingkan dengan remaja laki-laki. Keprihatinan timbul karena adanya kesadaran daya tarik fisik berperan penting dalam hubungan sosial. Para remaja menyadari lebih daripada anak-anak yang menarik biasanya diperlakukan dengan lebih baik daripada yang kurang menarik. Remaja juga menyadari daya tarik fisik berperan penting dalam bersosialisasi, akibatnya jika remaja merasa dirinya tidak semenarik seperti yang diharapkan pada waktu pertumbuhan belum berakhir, remaja akan mencari jalan untuk memperbaiki penampilannya.

Penelitian yang dilakukan di Indonesia oleh Septeria pada tahun 2010 di SMA Al- Maarif Singosari mengungkapkan sebanyak 14,8% harga diri peserta didik berada pada kategori tinggi, 67,2% berada pada kategori sedang, dan 18% berada pada kategori rendah. Perbandingan hasil persentase harga diri peserta didik yang memiliki harga diri tinggi lebih kecil dibandingkan harga diri sedang dan rendah menandakan peserta didik belum menyadari dirinya berharga. Kategori harga diri tinggi peserta didik dapat menerima dan memiliki pemahaman yang baik tentang diri sendiri. Pada kategori harga diri sedang peserta didik sudah memiliki pemahaman diri yang relatif baik, namun masih ragu-ragu dengan penghargaan dan cenderung tidak yakin terhadap kemampuan diri sendiri. Pada kategori harga diri rendah peserta didik kurang percaya dan memiliki kekhawatiran terhadap diri sendiri.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Yulyanti (Ermanza, 2008: 32) tentang perbedaan tingkat kecemasan sosial remaja putri dan putra tingkat SMA di Kelapa Gading menunjukkan perbedaan yang signifikan antara remaja putra dan putri. Kecemasan disebabkan oleh harga diri yang rendah karena berfokus kepada penilaian diri yang salah dan penghakiman tentang ketakutan akan situasi sosial. Kecemasan sosial adalah suatu kondisi yang menggambarkan pengalaman kecemasan seperti emosi yang labil, ketakutan, dan khawatir. Kecemasan sosial merupakan akibat dari penilaian diri terhadap situasi sosial dan penilaian dari orang lain.

Berkaitan dengan masa remaja, hasil-hasil studi yang panjang di berbagai negara menunjukkan masa yang paling penting dan menentukan perkembangan harga diri seseorang adalah masa remaja. Pada masa remaja, individu akan mengenali dan

mengembangkan seluruh aspek dalam dirinya sehingga menentukan apakah remaja akan memiliki harga diri yang positif atau negatif (Agus, 2007: 4).

Tahap perkembangan remaja yang dipenuhi dengan dinamika perubahan yang terjadi dari segi fisik, psikis, dan lingkungan sosial maka harga diri yang terbentuk bisa tinggi, sedang, atau rendah tergantung kepada remaja menilai dirinya. “Remaja yang memandang dirinya memiliki harga diri rendah, akan mengalami kegagalan dalam memperoleh kepuasan atau mengalami *lack of self-esteem*, tidak berdaya, tidak bersemangat, dan kurang percaya diri akan kemampuannya untuk mengatasi masalah kehidupan yang dihadapinya” (Yusuf dan Nurihsan, 2008: 159). Dampak dari harga diri rendah sangat merugikan terhadap perkembangan remaja karena dapat menimbulkan perilaku yang menyimpang.

Harga diri rendah dapat menimbulkan beragam reaksi emosi dan perilaku yang negatif. Remaja dengan harga diri rendah akan lebih rentan berperilaku negatif, karena harga diri dapat mempengaruhi perilaku seseorang (Clemes, 1995: 3). Pada saat peserta didik berada di sekolah secara tidak langsung akan menghadapi berbagai masalah karena perilaku negatif akibat harga diri rendah, sejalan dengan pendapat Sellet dan Littelfiel (Fitroni, 2008: 4), yang menyatakan:

Kurangnya harga diri pada peserta didik dapat mengakibatkan masalah akademik, penampilan sosial dan olah raga, tidak mudah menyesuaikan diri atau canggung dengan lingkungan yang baru karena takut teman baru tidak dapat menerimanya. Permasalahan akademik yaitu ditunjukkan dengan kurang percaya diri dalam mengekspresikan pendapat yang dimilikinya, beberapa peserta didik yang berfikir bahwa dia ditinggalkan temannya dan merasa bahwa dia tidak berharga di depan teman-temannya, menghindari situasi yang menimbulkan kecemasan seperti pada saat waktu mata pelajaran tertentu peserta didik sering izin keluar kelas dan lama kembali ke kelas lagi.

Epstein (Mruk, 2006: 172) menemukan sepuluh dimensi yang menggambarkan perasaan secara signifikan dikaitkan dengan perubahan dalam harga diri, yaitu:

Ketika individu memiliki harga diri tinggi, akan merasa bahagia, aman, mendapatkan kasih sayang, ketersediaan energi, kewaspadaan, ketenangan, pikiran



yang jelas, memiliki tujuan yang jelas, dapat menahan diri, dan spontanitas. Sementara individu yang memiliki harga diri rendah, akan merasa tidak bahagia, kemarahan, perasaan ancaman, kelelahan, penarikan, kegugupan, kekacauan, konflik, perasaan menahan diri, dan rendahnya kesadaran diri.

Leary dan MacDonald (Mruk, 2006: 85) menyatakan, ‘individu yang memiliki harga diri tinggi dapat membantu untuk menghubungkan berbagai macam tipe dari gejala hubungan interpersonal yang positif’. Sebagai contoh, seseorang dengan harga diri tinggi dapat dihubungkan dengan perilaku prososial, seperti menegakkan moral yang tinggi, senang dalam berhubungan, positif dalam penampilan kelompok, dan khususnya berhubungan dengan pencapaian prestasi.

Dari fenomena yang dipaparkan, harga diri penting untuk diteliti karena harga diri yang rendah dapat menghasilkan perilaku yang menyimpang. Berdasarkan hasil penyebaran instrument DCM (Daftar Cek Masalah) kepada peserta didik kelas XI yang berjumlah 105 orang di SMA Negeri 23 Bandung sebanyak 40% harga diri peserta didik berada pada kategori tinggi, 53% berada pada kategori sedang dan 17% berada pada kategori rendah. Beberapa peserta didik mengaku memiliki harga diri rendah yang disebabkan oleh penilaian negatif terhadap diri sendiri dan peserta didik cenderung lebih pesimis terhadap keadaan diri sendiri.

Aspek harga diri termasuk ke dalam layanan bimbingan dan konseling pribadi-sosial. Salah satu tujuan layanan pribadi-sosial (Depdiknas, 2008: 198), yaitu memiliki sikap positif atau menghargai terhadap diri sendiri dan orang lain. Rendahnya harga diri yang dialami peserta didik merupakan permasalahan psikologis yang memerlukan bantuan guru bimbingan dan konseling (BK) di sekolah.

Dari pemaparan diperlukan bantuan guru BK bagi peserta didik yang memiliki harga diri rendah. Bantuan dapat dilakukan melalui layanan responsif, karena layanan responsif merupakan pemberian bantuan kepada peserta didik yang menghadapi kebutuhan dan masalah yang memerlukan pertolongan dengan segera. Apabila peserta didik tidak segera memperoleh bantuan dapat menimbulkan gangguan dalam proses pencapaian tugas-tugas perkembangan (Yusuf dan Nurihsan,

2009: 28). Strategi yang dilakukan dalam layanan responsif untuk meningkatkan harga diri peserta didik yaitu melakukan konseling individu atau kelompok.

Mruk (2006: 98-104) mengemukakan banyak teknik konseling untuk melayani peserta didik yang memiliki harga diri rendah, yaitu dengan penerimaan, umpan balik positif, restrukturisasi kognitif, *natural self esteem moments*, *assertive training*, *modelling*, kemampuan pemecahan masalah, dan *opportunities for practice*. Peneliti memilih menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dari pendekatan konseling kognitif perilaku untuk meningkatkan harga diri peserta didik karena keyakinan-keyakinan (kognisi) dan nilai-nilai irasional berhubungan secara kausal dengan gangguan emosi dan perilakunya (Albert Ellis dalam Corey, 2009: 245).

Murk (2006: 10) mendefinisikan “harga diri pada dua proses psikologis, yaitu evaluasi (yang menekankan peran kognisi) dan afeksi (yang mengutamakan peran perasaan) karena keduanya berhubungan dengan harga diri”. Harga diri terbentuk dari kognisi, emosi dan perilaku. Perubahan kognisi yang irasional menjadi rasional mempengaruhi emosi dan perilaku. menjadi lebih baik, sehingga individu akan memiliki harga diri yang positif.

Dobson (2010: 41) mendefinisikan “konseling kognitif perilaku sebagai pendekatan konseling yang menyatakan kognisi menengahi perilaku dan reaksi emosi terhadap lingkungan dan menentukan tingkat penyesuaian individu”. Konseling kognitif perilaku bertujuan menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pendekatan konseling kognitif perilaku didasarkan pada formulasi kognisi, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu (Suharmawan, 2012: 3). Teknik restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik dalam konseling kognitif perilaku yang berfokus kepada aspek kognitif individu.

Menurut Branden (Sakti, 2010: 5) rendahnya harga diri peserta didik dipengaruhi oleh irasionalitas, kebutaan terhadap realitas, pola pikir yang kaku, ketakutan pada hal baru dan persepsi pemikiran yang salah akan kondisi dirinya. Menurut Brooker (2008: 313) teknik restrukturisasi kognitif berfokus pada aspek

kognisi melalui proses interpretasi individu tentang suatu kejadian, berupaya untuk memungkinkan konseli mempertimbangkan cara berfikir tentang suatu kejadian dan memikirkan kejadian dalam cara berbeda, sehingga mendorong respon afektif yang berbeda. Dari pendapat Branden dan Broker, terdapat hubungan antara harga diri dengan teknik restrukturisasi kognitif yang berpusat dalam aspek kognisi.

Konseling dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dirancang untuk menangani peserta didik yang memiliki harga diri rendah agar memperbaiki persepsi yang negatif tentang dirinya menjadi persepsi yang positif dan menghilangkan kepercayaan yang tidak rasional. Gaya berpikir peserta didik yang memandang permasalahan dari satu sisi sudut pandang sehingga membuat peserta didik lari dari kenyataan dalam beberapa cara, yaitu menerapkan label untuk diri sendiri dan peristiwa sebelum peserta didik mendapatkan kesempatan untuk mengevaluasi.

Proses konseling yang didasarkan pada restrukturisasi kognitif diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada konseli atas pemikiran yang irasional, emosi dan pola perilaku konseli. Harapan dari konseling kognitif perilaku yaitu munculnya restrukturisasi kognitif dari pemikiran yang irasional dan sistem kepercayaan yang menyimpang untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik.

Peserta didik diharapkan memiliki pemikiran yang positif tentang dirinya, sehingga diperlukan intervensi dalam mengubah persepsi yang hanya berfokus kepada informasi yang negatif menjadi positif. Hasil dari pemikiran positif akan melahirkan keyakinan yang baik dalam meningkatkan harga diri sehingga diharapkan peserta didik tidak melakukan perilaku menyimpang. Pada penelitian teknik restrukturisasi kognitif dirancang untuk membantu peserta didik yang mengalami harga diri rendah.

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

Harga diri rendah awalnya terjadi karena peserta didik berada pada suatu situasi yang penuh dengan stressor (krisis). Peserta didik berusaha menyelesaikan stressor (krisis) tetapi timbul pikiran-pikiran yang negatif tentang dirinya. Penilaian peserta didik terhadap diri sendiri karena kegagalan menjalankan fungsi dan peran adalah kondisi harga diri rendah situasional, jika lingkungan tidak memberi dukungan positif atau mengkompensasikan dengan tindakan lain yang seolah-olah membuat dirinya lebih berharga.

Gejala rendah diri yang dialami oleh peserta didik memerlukan intervensi konseling. Apabila peserta didik terus mengalami harga diri rendah dikhawatirkan memunculkan permasalahan yang lebih kronis seperti yang dijelaskan oleh Stuart & Gail (2007: 205-207) yaitu gangguan dalam berhubungan dengan orang lain dan dapat menimbulkan perasaan ketidak mampuan dari dalam pribadi peserta didik, selalu merasa bersalah terhadap orang lain, selalu berperasaan negatif tentang diri sendiri, selalu mempunyai pandangan hidup yang pesimis dan selalu beranggapan mempunyai keluhan fisik, pandangan hidup yang bertentangan, penolakan terhadap kemampuan yang dimiliki, dapat menimbulkan penarikan diri secara sosial yang dapat menimbulkan kekhawatiran pada peserta didik serta resikonya lebih besar.

Teori ABC yang dikembangkan oleh Albert Ellis (Corey, 2009: 243) menekan keyakinan (kognisi) dapat mempengaruhi emosi dan perilaku individu. Kernis (Mruk, 2006: 84) menegaskan penyamarataan berlebihan adalah sebuah pola fikir yang umum di antara orang-orang dengan harga diri rendah. Dari pendapat Ellis dan Kernis, terdapat hubungan kognisi dengan harga diri, karena kognisi menjadi sumber untuk mengendalikan emosi dan perilaku individu yang berkaitan erat dengan terbentuknya harga diri.

Konseling kognitif perilaku dapat digunakan untuk meningkatkan harga diri peserta didik, karena aspek kognisi menjadi sumber untuk mengendalikan emosi dan perilaku individu yang berkaitan erat dengan terbentuknya harga diri. Teknik restrukturisasi kognisi menengahi perilaku dan reaksi emosi terhadap lingkungan dan



menentukan tingkat penyesuaian individu (Dobson, 2010: 41). Konseling kognitif perilaku bertujuan menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pendekatan konseling kognitif perilaku didasarkan pada formulasi kognisi, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu (Suharmawan, 2012: 3).

Teknik restrukturisasi kognitif berfokus pada aspek kognisi melalui proses interpretasi individu tentang suatu kejadian, berupaya untuk memungkinkan individu mempertimbangkan cara berfikir tentang suatu kejadian dan memikirkan kejadian dalam cara berbeda, sehingga mendorong respon afektif yang berbeda (Brooker, 2008: 313).

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dipaparkan penelitian berfokus pada pertanyaan-pertanyaan berikut:

1. Bagaimana gambaran umum harga diri peserta didik kelas XI SMA Negeri 23 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014?
2. Bagaimana rancangan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan harga diri peserta kelas XI SMA Negeri 23 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014?
3. Apakah teknik restruktuisasi kognitif efektif untuk meningkatkan harga diri peserta didik kelas XI SMA Negeri 23 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian yaitu:

1. Mengetahui gambaran umum harga diri peserta didik kelas XI SMA Negeri 23 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014.
2. Merumuskan rancangan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan harga diri peserta didik kelas XI SMA Negeri 23 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014.
3. Mengetahui efektivitas teknik restruktuisasi kognitif untuk meningkatkan harga diri peserta didik kelas XI SMA Negeri 23 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014.

### **D. Manfaat Penelitian**

Anisah Fadhilah, 2014

*Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Harga Diri (Self Esteem) Peserta Didik*  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian adalah:

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling dapat dijadikan pedoman dalam memberikan layanan pribadi-sosial untuk meningkatkan harga diri peserta didik.
2. Bagi jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan sebagai referensi program BK untuk meningkatkan harga diri individu.

### **E. Metode Penelitian**

Metode yang dilakukan dalam penelitian adalah:

1. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif untuk mengetahui seberapa besar efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan harga diri peserta didik.
2. Metode penelitian yang digunakan yaitu pra-eksperimen dengan desain pra tes-pasca tes satu kelompok atau *one group pre-test post-test* digunakan untuk mengetahui ketepatan teknik restrukturisasi dalam meningkatkan harga diri peserta didik.
3. Populasi dan Sampel Penelitian  
Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 23 Bandung, yang ditujukan kepada peserta didik yang secara administratif terdaftar di kelas XI dan yang memiliki harga diri rendah karena pada saat praktik terjaring data berdasarkan DCM (Daftar Cek Masalah).
4. Variabel penelitian adalah sebagai berikut:
  - a. Harga diri sebagai variabel terikat, yang dipengaruhi oleh perlakuan variabel tidak terikat.
  - b. Teknik restrukturisasi kognitif sebagai variabel tidak terikat yang merupakan variabel yang mempengaruhi variabel bebas.

### **F. Asumsi Penelitian**

Asumsi penelitian yaitu:

1. Mruk (2006: 10) mendefinisikan harga diri pada dua proses psikologis, yaitu evaluasi (yang menekankan peran kognisi) dan afeksi (yang mengutamakan peran perasaan) karena keduanya berhubungan dengan harga diri.
2. Teori ABC yang dikembangkan oleh Albert Ellis (Corey, 2009: 243) menekankan keyakinan (kognisi) dapat mempengaruhi emosi dan perilaku individu.
3. Aaron T. Beck (Dobson, 2010: 41) mendefinisikan konseling kognitif perilaku sebagai pendekatan konseling yang menyatakan kognisi menengahi perilaku dan reaksi emosi terhadap lingkungan dan menentukan tingkat penyesuaian individu.

#### **G. Hipotesis**

Hipotesis dalam penelitian yaitu teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk meningkatkan harga diri peserta didik kelas XI SMA Negeri 23 Bandung tahun ajaran 2013/2014.

#### **H. Struktur Skripsi**

Struktur penulisan skripsi terdiri dari 5 bab, antara lain: Bab I pada skripsi ini mengungkapkan latar belakang penelitian, identifikasi dan rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, metode penelitian, asumsi penelitian, hipotesis, dan struktur skripsi. Bab II terdiri dari ringkasan teori yang berhubungan dengan permasalahan yang diteliti. Bab III merupakan penjabaran metodologi penelitian yang meliputi pendekatan dan jenis penelitian, desain penelitian, sampel penelitian, instrumen penelitian dan teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data. Bab IV berisi laporan hasil penelitian. Bab V berisi uraian kesimpulan dari hasil penelitian serta rekomendasi bagi guru bimbingan dan konseling, sekolah, dan peneliti selanjutnya untuk pengembangan lebih lanjut.