

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan salah satu periode dalam rentang kehidupan individu, masa peralihan dari anak-anak ke dewasa yang disebut juga masa transisi. Siswa SMA yang sedang berada pada masa remaja tidak lepas dari berbagai permasalahan. Seringkali permasalahan tersebut menjadi permasalahan yang biasa dan dianggap wajar terjadi di sekolah. Salah satu permasalahan yang sering dialami siswa adalah mengenai pandangan yang negatif terhadap diri sendiri baik fisik maupun psikis.

Secara umum ciri remaja pada umumnya dapat digambarkan dalam perkembangan fisik, psikis, dan sosial. Perkembangan fisik pada remaja ditandai dengan dua ciri yaitu ciri primer dan sekunder. Idealnya, remaja harus dapat menerima perubahan fisiknya serta percaya diri dengan bentuk tubuhnya. Namun pada kenyataannya, pertumbuhan fisik pada remaja tidak semuanya membuat lebih baik dan merasa nyaman, akan tetapi sebaliknya banyak remaja yang merasa kurang percaya diri dengan perubahan fisiknya.

Solihah (2007: 144), menyatakan bahwa permasalahan yang paling banyak dikonsultasikan remaja pada MCR (Mitra Citra Remaja) PKBI (Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia) Jawa Barat saat masa pubertas, yaitu permasalahan yang berkaitan dengan fisik 27,9%, dampak perubahan fisik 27%, kekhawatiran pada masa puber 16%, pubertas sebagai awal masa remaja 10,1%, dan keadaan emosi 7,6%.

Fenomena citra diri yang terjadi pada remaja khususnya di SMA Laboratorium Percontohan UPI, yaitu pada remaja perempuan ditemukan beberapa siswi yang kurang percaya diri dengan penampilannya sehingga membuat remaja tersebut kurang bisa bersosialisasi dengan teman sebaya lainnya, masalah penampilan diri yang dimaksud adalah kurang nyaman dengan tubuh yang hampir mendekati obesitas, adanya jerawat yang berlebihan di bagian wajah, dan pertumbuhan tinggi badan yang lebih lambat atau lebih cepat dibanding teman

sebayanya. Pada siswa laki-laki ditemukan fenomena yang membandingkan tinggi badan dengan hubungan dengan lawan jenisnya, sehingga siswa beranggapan bahwa jika laki-laki mempunyai tinggi badan yang lebih tinggi dibanding yang lainnya mereka mempunyai kesempatan yang lebih untuk mendapatkan perhatian dari lawan jenisnya.

Usia remaja adalah usia dimana individu sedang mencari jati diri. Dalam mencari jati diri tersebut tidak jarang remaja mencoba mengidentifikasi dirinya melalui model dari orang lain, tokoh panutan, atau imajinasinya. Melalui cara pandang terhadap diri sendiri (konsep diri) itulah remaja bersikap dan berperilaku, mulai cara berbicara, berdandan, bersikap, berperilaku serta bergaul. Jika konsep diri remaja negatif maka remaja tersebut akan banyak melakukan tindakan-tindakan yang tidak saja merugikan orang lain tapi juga merugikan diri sendiri. Demikian juga sebaliknya, konsep diri ini dapat meningkatkan harga diri. Dari perasaan berharga itu, remaja dapat membangun citra dirinya.

Burn (1993:37) menyebutkan terdapat dua unsur dasar dari konsep diri, yaitu pengetahuan diri (citra diri) dan evaluasi diri (perasaan harga diri). Pengetahuan diri dan evaluasi diri dipelajari melalui pengalaman masa lalu terutama dari interaksi sosial dengan orang-orang yang terpandang.

Citra diri merupakan salah satu unsur penting untuk menunjukkan siapa diri kita sebenarnya. Citra diri seseorang terbentuk dari perjalanan pengalaman masa lalu, keberhasilan dan kegagalan, pengetahuan yang dimilikinya, dan bagaimana orang lain telah menilainya secara obyektif. Kita sering melihat diri kita seperti orang lain melihat kita. Citra Diri adalah apa yang anda percayai tentang diri anda. Citra Diri yang salah adalah penampilan yang didasari oleh apa yang dikatakan orang lain.

Gunawan (2004) menyebutkan konsep diri terdiri dari tiga komponen yaitu diri ideal (*ideal self*), citra diri (*self Image*), dan harga diri (*self esteem*). Diri ideal adalah siapa diri kita di masa depan. Diri ideal adalah pribadi sukses kita. Orang yang kita ingin menjadi. Citra diri adalah bagaimana kita melihat diri kita sendiri saat ini. Ini adalah gambaran mental mengenai diri kita di masa sekarang.

Sedangkan harga diri merupakan komponen yang bersifat emosional dalam menentukan sikap dan kepribadian kita.

Gleeson, K. dan Frith, H. (2006:81), menyebutkan citra diri adalah apa yang dipercayai individu tentang dirinya. Dalam membangun sebuah pencitraan diri bermula dari yang disebut konsep. Hurlock mengemukakan Konsep yang perlu dipahami adalah konsep diri. Hurlock (1993), menerangkan konsep diri adalah gambaran yang dimiliki seseorang tentang dirinya. Hari, K. (2012), menegaskan bahwa citra diri dibangun dari reputasi kualitas perilaku keseharian seperti ucapan, tindakan dan hasil karya yang dapat membangun kesan positif dari orang lain.

Gleeson, K. dan Frith, H. (2006:87), menerangkan dalam psikologi populer, dengan mencintai diri sendiri artinya individu memiliki citra diri yang positif. Citra diri positif remaja dapat meningkatkan rasa percaya diri dan hasrat untuk berprestasi. Remaja hendaknya meningkatkan rasa percaya dirinya dengan cara meningkatkan semangat belajar, kemampuan mengasah ketrampilan, kecakapan berorganisasi, serta kemampuan beradaptasi.

Penelitian sebelumnya di Amerika telah memperoleh sebuah temuan dalam kaitannya dengan perbedaan gender dan faktor-faktor lain yang membentuk citra diri ideal. Seperti yang diharapkan oleh peneliti, hasilnya adalah perempuan menginginkan tubuh yang lebih kecil dari ukuran mereka saat ini, sedangkan menurut Stanford, J. N. & McCabe, M. P. (2002: 681), menerangkan bahwa laki-laki terbagi antara menginginkan tubuh yang lebih kecil dan lebih besar. Secara khusus, anak laki-laki yang puas dengan tubuh mereka menunjukkan bahwa mereka memiliki kejelasan tentang apa yang mereka inginkan secara seksual dan nyaman berkomunikasi dengan teman yang mereka inginkan. Sebaliknya Schooler, D., dkk. (2008:229), menerangkan bahwa anak laki-laki dengan kepuasan tubuh yang rendah sering tidak jelas tentang pilihan seksual mereka dan menolak berbicara tentang seksualitas dengan temannya.

Hasil observasi dan wawancara dengan guru BK dan beberapa siswa selama bulan februari-mei 2013 di SMA Laboratorium Percontohan UPI, terdapat beberapa kasus yang berkaitan dengan citra diri siswa diantaranya adalah lebih

dari 12 orang siswi yang mengeluhkan tentang berat badannya, yaitu kurang percaya diri dengan ukuran paha dan lengan yang terlalu besar, serta perut yang agak melebar. Beberapa siswa juga ada yang mengeluhkan tentang wajah dan tinggi badan, diantaranya merasa tidak percaya diri dengan wajah yang kurang cantik atau wajah berjerawat dan tubuh yang terlalu tinggi. Kemudian pada anak laki-laki ditemukan adanya persaingan pada tinggi badan yang kemudian memberikan citra diri positif pada siswa laki-laki yang memiliki tinggi badan ideal atau lebih dari ukuran rata-rata. Diperkuat dengan pernyataan dosen S2 dari Psikologi Universitas Padjajaran Iis Saodah, yang sedang melakukan penelitian tentang pengaruh pangan terhadap pertumbuhan fisik siswa SMA, menyebutkan bahwa terdapat beberapa siswa kelas X dan XI yang memiliki masalah dengan penampilannya. Remaja dengan tubuh yang berukuran lebih besar dari teman-temannya mengalami ejekan dan pengecualian berdasarkan karakteristik negatif dari penghargaan tubuh mereka. Pengalaman tersebut dapat memiliki konsekuensi negatif bagi citra diri seseorang dan evaluasi dirinya.

Vilhjalmsson, R. Kristjansdottir, G. & Ward, D. S. (2012: 371), menyebutkan bahwa perempuan memiliki citra diri yang lebih rendah daripada anak laki-laki. Faktor kegemukan dan berat badan adalah yang berhubungan dengan citra diri yang rendah di antara kedua jenis kelamin. Perawakan pendek merupakan hal yang negatif terkait dengan citra diri di kalangan anak laki-laki, sedangkan berat badan secara positif berhubungan dengan citra diri di kalangan anak perempuan.

Remaja yang memiliki citra diri yang negatif sangat memerlukan bantuan dari pihak lain terutama orang terdekatnya dan dalam lingkungan sekolah adalah dengan bantuan teman sebaya dan guru BK. Stewart, T. M. (2004:786), memaparkan bahwa untuk perlakuan kepada individu yang memiliki citra diri yang negatif harus beragam dan harus diarahkan pada penyembuhan individu secara menyeluruh, pikiran, jiwa, tubuh, dan puncak tertinggi dengan penerimaan dan kasih sayang untuk diri sendiri. Pendekatan ini mendorong gagasan bahwa proses penyembuhan harus menjadi salah satu pengamatan, *nonjudgment*, netralitas, dan penerimaan. Untuk tujuan ini, layanan bimbingan dan konseling

sangatlah sesuai sebagai upaya untuk meningkatkan citra diri siswa yang negatif. Layanan bimbingan dan konseling yang akan dilaksanakan yaitu dengan mengembangkan konseptualisasi pengembangan citra diri dari perspektif sadar, dimana kesadaran berfungsi sebagai fondasi. Komponen inti dari pengembangan citra diri yaitu kognitif, persepsi, perilaku, dan emosional.

Layanan bimbingan dan konseling diharapkan dapat membantu siswa dalam mengembangkan citra dirinya agar bisa mengembangkan potensi yang ada dalam diri siswa tersebut secara optimal. Nurihsan (2005:10), menerangkan bahwa strategi layanan bimbingan dan konseling dapat berupa bimbingan klasikal, konseling teman sebaya, konseling individual, konsultasi, konseling kelompok, bimbingan kelompok, dan pengajaran remedial. Sejatinya, citra diri siswa yang negatif dapat diatasi melalui konseling kelompok dengan teman sebayanya (*peer guidance*) sebab siswa lebih banyak melakukan kegiatan di sekolah, mengikuti ekstra kurikuler dan bermain dengan teman sebayanya. Sedangkan (Beyth-Marom, et al., 1993; Conger, 1991; Deaux, et al, 1993; Papalia dan Olds. (2001), menyatakan bahwa kelompok teman sebaya diakui dapat mempengaruhi pertimbangan dan keputusan seorang remaja tentang perilakunya. Kelompok teman sebaya merupakan sumber referensi utama bagi remaja dalam hal persepsi dan sikap yang berkaitan dengan gaya hidup. Bagi remaja, teman-teman menjadi sumber informasi misalnya mengenai bagaimana cara berpakaian yang menarik, makanan yang mahal, dan film yang bagus yang dikenal dengan 4F (*Food, Fun, Fashion, Film*) yang menjadi konstruk citra diri remaja.

Pada usia remaja, individu mengalami proses sosialisasi dimana remaja memiliki kebutuhan untuk mencari kelompok yang sesuai dengan keinginannya, mampu berinteraksi satu sama lain dan merasa diterima dalam kelompok. Teman sebaya merupakan sumber status, persahabatan, dan rasa saling memiliki yang penting dalam situasi sekolah.

Santrock (2007: 270), dalam bukunya menuliskan kelompok teman sebaya merupakan komunitas belajar dimana peran-peran sosial dan standar yang berkaitan dengan kerja dan prestasi dibentuk. Di sekolah, remaja biasanya menghabiskan waktu bersama-sama paling sedikit selama tujuh jam setiap

harinya. Sekolah juga menyediakan ruang bagi banyak aktivitas remaja sepulang sekolah maupun di akhir pekan. Oleh karena itu konseling kelompok adalah strategi yang sesuai untuk membantu siswa dalam mengembangkan citra dirinya dengan bantuan dari ahli dan teman-temannya.

Konseling kelompok merupakan hubungan antar pribadi yang menekankan pada proses berpikir secara sadar, perasaan-perasaan, dan perilaku-perilaku anggota untuk meningkatkan kesadaran dan pertumbuhan dan perkembangan individu yang sehat. Melalui konseling kelompok individu menjadi sadar akan kelemahan dan kelebihan dirinya, mengenali keterampilan, keahlian dan pengetahuan serta menghargai nilai dan tindakannya sesuai dengan tugas perkembangan. Remaja yang pada umumnya lebih senang menghabiskan waktu bersama teman-temannya baik untuk belajar atau bermain. Remaja belajar bagaimana cara membuat keputusan yang baik, belajar dari pengalaman di luar dirinya dan mempunyai citra diri yang positif mengenai dirinya untuk mencapai aktualisasi diri.

Melalui layanan konseling kelompok diharapkan dapat memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk berinteraksi antar pribadi yang khas yang tidak mungkin terjadi pada layanan konseling individual. Layanan konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Layanan konseling kelompok merupakan upaya bantuan untuk dapat memecahkan masalah siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Glaser (Corey: 363), menyebutkan bahwa konseling realitas adalah konseling jangka pendek yang berfokus pada saat sekarang, menekan kekuatan pribadi, dan pada dasarnya merupakan jalan dimana konseli bisa belajar tingkah laku yang lebih realistis untuk bisa mencapai keberhasilan yang diharapkan.

Glaser (Corey: 364), konseling realitas berlandaskan premis bahwa ada satu kebutuhan psikologis tunggal yang hadir sepanjang hidup, yaitu kebutuhan akan identitas untuk merasakan keunikan, keterpisahan, dan kesendirian. Kebutuhan akan identitas dari individu yang memiliki citra diri negatif menyebabkan dinamika tingkah laku yang dipandang secara universal pada semua kebudayaan.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian di SMA Laboratorium Percontohan UPI yang dituangkan dalam judul penelitian “Layanan Konseling Kelompok Realitas untuk Mengembangkan Citra Diri Siswa”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang dan identifikasi masalah tersebut, maka rumusan permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana deskripsi citra diri siswa kelas X di SMA Laboratorium Percontohan UPI Tahun ajaran 2013/2014 ?
2. Bagaimana Program Bimbingan dan Konseling yang ada di SMA Laboratorium UPI Bandung?
3. Bagaimana rancangan program hipotetik layanan konseling kelompok realitas untuk mengembangkan citra diri siswa kelas X di SMA Laboratorium Percontohan UPI Tahun Ajaran 2013/2014?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah tersebut, maka penelitian ini secara umum bertujuan untuk menghasilkan data mengenai citra diri siswa sebagai dasar dalam merancang layanan konseling kelompok untuk mengembangkan citra diri siswa kelas X di SMA Laboratorium Percontohan UPI Tahun ajaran 2013/2014.

Dari tujuan umum tersebut, penulis menjabarkan tujuan khusus secara lebih spesifik yang bertujuan untuk menghasilkan:

1. Deskripsi citra diri siswa kelas X di SMA Laboratorium Percontohan UPI Tahun ajaran 2013/2014.
2. Program Bimbingan dan Konseling yang ada di SMA Laboratorium UPI Bandung.
3. Rancangan program hipotetik layanan konseling kelompok realitas untuk mengembangkan citra diri siswa kelas X di SMA Laboratorium Percontohan UPI Tahun ajaran 2013/2014.

D. Manfaat Penelitian

Setelah tujuan penelitian dapat tercapai, maka penelitian ini dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis.

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah keilmuan bimbingan dan konseling, khususnya mengenai citra diri pada remaja dan konseling kelompok.

2. Secara Praktis

Manfaat penelitian yang diperoleh adalah sebagai berikut :

a. Bagi Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi tambahan untuk membantu mahasiswa yang sedang melaksanakan studi dalam bidang kajian yang sesuai dengan tema dari penelitian ini.

b. Bagi Konselor/Guru BK di SMA Laboratorium Percontohan UPI Bandung.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan suatu rujukan dalam mengembangkan program bimbingan dan konseling untuk mengembangkan citra diri siswa, sehingga hasil penelitian ini dapat dikembangkan kembali oleh konselor di lapangan dalam melakukan intervensi dalam berbagai *setting* pendidikan.

c. Bagi Siswa SMA Laboratorium Percontohan UPI Bandung.

Mamahami perkembangan pribadi khususnya citra diri siswa dan mampu mengoptimalkan potensi yang ada dalam dirinya dengan bantuan layanan yang diberikan oleh konselor sekolah

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini dapat mengetahui gambaran citra diri siswa di SMA Laboratorium Percontohan UPI dan dapat melengkapi serta melakukan proses penelitian sampai pada tahap eksperimen langsung. memberikan wawasan dan ilmu baru dalam pemahaman tentang bimbingan dan konseling dan bisa mengaplikasikan program yang telah dibuat dalam pembelajaran yang selanjutnya.

F. Metode Penelitian

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu pendekatan yang menggunakan pengolahan data hasil penelitian berupa angka-angka dan diproses menggunakan pengolahan data secara statistik.

Metode yang digunakan dalam penelitian yaitu menggunakan metode deskriptif. Penggunaan metode deskriptif digunakan untuk memperoleh gambaran citra diri siswa kelas X SMA Laboratorium Percontohan UPI berdasarkan data-data faktual. Produk akhir penelitian yaitu rancangan program layanan konseling kelompok realitas yang secara hipotetik efektif untuk mengembangkan citra diri siswa.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian adalah teknik non-tes dengan menggunakan angket yang digunakan untuk memperoleh gambaran citra diri siswa. Data yang diperoleh dari penelitian berupa angka-angka yang diperoleh dengan pemberian bobot skor pada tiap item pertanyaan instrument penelitian. Analisis data dilakukan setelah data terkumpul berdasarkan hasil penyebaran angket citra diri yang kemudian diolah menggunakan rumus-rumus statistika.

Populasi penelitian adalah siswa kelas X SMA Laboratorium Percontohan UPI Tahun ajaran 2013-2014. Teknik penerikan sampel dilakukan secara *random sampling*, yang artinya pengambilan sampel dari setiap anggota populasi acak.

G. Struktur Organisasi Skripsi

Sistematika penulisan skripsi ini terdiri dari lima bab. Bab I, berisi pendahuluan yang meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, metode penelitian, dan struktur organisasi skripsi.

Bab II, terdiri dari kajian pustaka, kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian mengenai citra diri dan program bimbingan pribadi sosial, dan konseling realitas.

Bab III, metode penelitian yang meliputi pendekatan dan metode penelitian, definisi operasional variabel, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, dan prosedur penelitian.

Bab IV, merupakan hasil penelitian dan pembahasan yang menguraikan tentang pengolahan data serta pembahasan hasil pengolahan data.

Bab V, terdiri dari kesimpulan, saran dan rekomendasi hasil penelitian kepada pihak-pihak yang terkait.

