

BAB I

PENDAHULUAN

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

A. Latar Belakang Penelitian

Masa remaja merupakan salah satu periode dalam hidup yang paling penting dalam hal perkembangan *self esteem* (Santrock, 2007: 183). Menurut Branden (1992: 18) *self esteem* adalah evaluasi yang dibuat oleh individu dan dipertahankan, hal itu mengungkapkan suatu persetujuan atau ketidaksetujuan, dan mengindikasikan sejauh mana seorang individu percaya bahwa dirinya mampu, penting, sukses, dan layak. Singkatnya, *self esteem* adalah penilaian diri tentang kelayakan yang dinyatakan di dalam sikap individu terhadap dirinya.

Self esteem pada remaja sering dikaitkan dengan pencarian identitas diri dengan berusaha mencari status sebagai seorang yang berdiri sendiri tanpa bantuan orang tua. Pencarian identitas diri yang positif akan mengarah pada pengembangan potensi yang dimiliki remaja kearah yang lebih baik, sedangkan pencarian identitas diri yang negatif biasanya diekspresikan remaja dalam bentuk tingkah laku, seperti tawuran, penyalahgunaan obat-obatan, pacaran sampai prestasi yang menurun. Proses pembentukan identitas diri memiliki kaitan erat dengan bagaimana remaja menilai atau mengevaluasi diri karena perkembangan *self esteem* pada seorang remaja akan menentukan keberhasilan maupun kegagalannya di masa mendatang (Santrock, 2007: 184).

Setiap remaja memiliki *self esteem* yang berbeda-beda yang dapat dibagi menjadi tiga bagian, yaitu *self esteem* tinggi, *self esteem* sedang dan *self esteem* rendah dan hal itu bergantung bagaimana remaja tersebut menyikapi dan mengevaluasi tindakan yang dilakukannya sendiri. Menurut Rosenberg (Burn, 1993: 87) individu yang memiliki *self esteem* tinggi akan dapat menghormati dan menganggap dirinya sebagai individu yang berguna, sebaliknya individu yang memiliki *self esteem* rendah tidak dapat menerima dirinya dan menganggap bahwa dirinya tidak berguna dan memiliki banyak kekurangan. Setiap remaja seharusnya memiliki *self esteem* yang tinggi agar dapat memahami kelebihan serta kekurangan yang ada pada dirinya.

Siswa yang memiliki *self esteem* tinggi akan membangkitkan rasa percaya diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna serta rasa bahwa kehadirannya diperlukan di dunia ini. Selain itu remaja juga memiliki kepercayaan diri dapat mencapai prestasi yang dia dan orang lain harapkan. Pada gilirannya, keyakinan itu akan memotivasi remaja tersebut untuk sungguh-sungguh mencapai apa yang dicita-citakan.

Sebaliknya, seorang remaja yang memiliki *self esteem* rendah akan cenderung merasa bahwa dirinya tidak mampu dan tidak berharga. Selain itu remaja dengan *self esteem* rendah cenderung untuk tidak berani mencari tantangan-tantangan baru dalam hidupnya, lebih senang menghadapi hal-hal yang sudah dikenal dengan baik serta menyenangkan hal-hal yang tidak penuh dengan tuntutan, cenderung tidak merasa yakin akan pemikiran-pemikiran serta perasaan yang dimilikinya, cenderung takut menghadapi respon dari orang lain, tidak

mampu membina komunikasi yang baik dan cenderung merasa hidupnya tidak bahagia. Remaja dengan *self esteem* rendah akan lebih rentan berperilaku negatif karena *self esteem* dapat mempengaruhi perilaku seseorang (Clemes, 2012: 3), sehingga di sekolah secara tidak langsung siswa akan menghadapi masalah-masalah karena perilaku negatif akibat *self esteem* rendah.

Penelitian Jannah (2006) menunjukkan bahwa individu yang memiliki *self esteem* tinggi selalu memandang positif atas kegagalan yang dialaminya, semakin sering gagal individu akan semakin terpacu untuk melakukan yang terbaik dalam tugas selanjutnya, pantang menyerah, fokus terhadap tujuan dan kesuksesan.

Sutadipura (Sudrajat, 2009) menyebutkan bahwa kebutuhan harga diri (*self esteem*) merupakan kebutuhan seseorang untuk merasakan bahwa dirinya seorang yang patut dihargai dan dihormati sebagai manusia yang baik. Hal senada dikemukakan Ahayadi (Sudrajat, 2009) bahwa kebutuhan harga diri sebagai kebutuhan seseorang untuk dihargai, diperhatikan dan merasa sukses.

Nurjanah (2010) menyebutkan dalam penelitiannya bahwa *self esteem* merupakan kebutuhan mendasar manusia yang sangat kuat yang memberikan kontribusi penting dalam proses kehidupan yang sangat diperlukan untuk perkembangan yang normal dan sehat sehingga memiliki nilai untuk bertahan hidup. Kurangnya harga diri (*self esteem*) akan menghambat pertumbuhan psikologis individu karena *self esteem* tinggi berperan untuk menjalankan pengaruh dari *immune system of consciousness* (sistem kekebalan kesadaran) yang dapat memberikan perlawanan, kekuatan dan kapasitas untuk regenerasi. Pada saat individu mengalami *self esteem* rendah, maka ketahanan dirinya dalam

menghadapi kesengsaraan hidup menjadi berkurang, menjadi hancur, sebelum menaklukkan perasaan berharga dirinya, cenderung untuk menghindari rasa sakit dari pada menyongsong kegembiraan dikarenakan *self esteem* rendah lebih menguasai dirinya dari pada *self esteem* tinggi.

Mungkinkah *self esteem* remaja dipengaruhi oleh efek yang terkait dengan saat kelahiran atau generasi seseorang namun tidak terkait dengan usia aktual?. Sebuah analisis yang dilakukan tahun 2001 terhadap berbagai studi yang dilakukan antara tahun 1960-an hingga 1990-an menemukan bahwa *self esteem* mahasiswa lebih tinggi di tahun 1990-an dibandingkan di tahun 1960-an (Twenge & Campbell, 2002). Penjelasan yang diberikan terhadap meningkatnya *self esteem* ini melibatkan gerakan untuk meningkatkan *self esteem* dan dukungan yang aktif untuk meningkatkan *self esteem* di sekolah-sekolah.

Penelitian tahun 2002 oleh *Family Health Study* menemukan bahwa *self esteem* menurun di antara remaja perempuan dari usia 12 hingga 17 tahun (Baldwin & Hoffman, 2002). Sebaliknya *self esteem* meningkat di antara remaja laki-laki dari usia 12 hingga 14 tahun, kemudian menurun hingga usia sekitar 16 tahun, sebelum akhirnya meningkat lagi. Meskipun demikian, menurut pandangan dari sejumlah peneliti, perubahan perkembangan dan perbedaan gender dalam hal *self esteem* sering kali kecil (Harter, 2002; Kling dkk., 1999; dalam Santrock, 2007: 186). Dalam studi ini, fluktuasi *self esteem* selama remaja berkaitan dengan peristiwa-peristiwa hidup dan kohesivitas keluarga (Santrock, 2007: 186).

Self esteem tampaknya berfluktuasi sepanjang masa hidup. Sebuah studi lintas bidang yang dilakukan tahun 2002, mengukur *self esteem* dari sebuah

sampel yang sangat besar dan bervariasi, yang melibatkan 326.641 individu dari usia 9 hingga 90 tahun. *Self esteem* cenderung menurun dimasa remaja, meningkat di usia 20-an, mendatar di usia 30-an, dan meningkat di usia 50-an dan 60-an, kemudian menurun di usia 70-an dan 80-an. Di sebagian besar usia, umumnya laki-laki memperlihatkan *self esteem* yang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan. Sebagai contoh, sebuah studi menemukan bahwa remaja perempuan memiliki *self esteem* yang lebih rendah dibandingkan remaja laki-laki, dan rendahnya *self esteem* ini berkaitan dengan rendahnya penyesuaian yang sehat (Raty dkk., 2005; dalam Santrock, 2007: 185).

Salah satu hal yang menjadi kekhawatiran para pengamat dalam bidang pendidikan adalah bahwa kini semakin banyak mahasiswa yang menerima pujian kosong dan sebagai konsekuensinya memiliki *self esteem* yang melambung. Mereka sering kali dipuji padahal performanya sedang-sedang saja atau bahkan buruk. Saat di kampus, mereka mengalami kesulitan ketika menghadapi kompetisi dan kritik. Buku yang berjudul *Dumbing Down Our Kids: Why America's Children Feel Good About Themselves but Can't Read, Write, or Add* (Skyles, 1995; dalam Santrock, 2007: 186) secara jelas menangkap tema yang menyangkut masalah-masalah akademik yang dihadapi oleh anak-anak AS, yang setidaknya bermula dari pemberian pujian meskipun sebenarnya tidak pantas, dengan tujuan untuk menyangga *self esteem* mereka.

Menurut Santrock (2007: 183) *self esteem* sering disebut juga sebagai martabat diri (*self worth*) atau gambaran diri (*self image*), adalah suatu dimensi global dari diri. Sebagai contoh, seorang remaja mungkin menangkap bahwa ia

tidak hanya sebagai seorang pribadi, namun juga sebagai seorang pribadi yang baik. Tentu saja, tidak semua remaja memiliki gambaran yang positif mengenai dirinya. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Sellet dan Littlefield (Fitroni, 2009: 4) kurangnya *self esteem* pada siswa dapat mengakibatkan masalah akademik, penampilan sosial dan olah raga.

Dalam permasalahan mengenai penampilan sosial, masalah akademik dan olah raga, siswa yang memiliki *self esteem* rendah ditunjukkan dengan siswa yang 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, siswa berpikir 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 siswa sering izin keluar kelas dan lama kembali ke kelas lagi.

Apabila siswa-siswa tersebut memiliki *self esteem* yang tinggi maka ia akan dapat memahami keadaan yang ada pada dirinya, mampu menerima diri secara lebih positif, bertindak mandiri, mampu menerima tanggung jawab, merasa bangga akan prestasinya, menghadapi tantangan baru dengan penuh antusias, dan mampu mentoleransi frustrasi dengan baik.

Dalam pembentukan identitas diri remaja yang memperoleh keberhasilan secara sukses, maka remaja tersebut dapat memenuhi kebutuhan dasarnya. Dalam hal ini Glessner (Sulistiyowati, 2010) mengungkapkan bahwa sekolah mungkin mengarahkan anak pada kegagalan karena sekolah lebih menunjukkan wujud

kurang perhatian secara pribadi kepada individu, Glasser juga mengamati bahwa anak-anak yang membutuhkan cinta dan *self esteem* yang semula tidak ditemukan oleh remaja dirumah dan tidak ditemukan juga di sekolah sehingga semakin meningkatkan identitas kegagalan. Akibat identitas kegagalan maka kebutuhan remaja tersebut tidak terpenuhi khususnya dalam hal ini kebutuhan *self esteem*.

Self esteem merupakan kebutuhan yang harus terpenuhi demi memperoleh keberhasilan hidup dalam keluarga, sekolah dan masyarakat. Sebagai contoh, remaja yang memiliki badan gemuk, remaja tersebut berpikir bahwa dia tidak menarik dengan badan yang gemuk, tidak dapat berprestasi dibidang olah raga, tidak percaya diri dan malu dalam bergaul. Jika penilaian diri negatif tersebut berkembang terus-menerus, maka akan menyebabkan remaja memiliki *self esteem* rendah. Siswa yang memiliki *self esteem* rendah pada dasarnya siswa tersebut tidak dapat memahami keadaan yang ada pada dirinya.

Remaja yang memiliki *self esteem* tinggi meskipun ia memiliki kekurangan tetapi dia tetap optimis dan bersemangat memperbaiki kekurangan melalui hal-hal yang positif, misalnya dalam hal prestasi yang lain selain olah raga ia dapat cakap dalam berbahasa Inggris atau bidang lainnya, dan memperbaiki penampilan fisiknya serta mampu memahami bahwa setiap orang pasti memiliki kekurangan dan kelebihan yang dapat dibanggakan.

Berdasarkan hasil *need assessment* menggunakan inventori CSEI Coopersmith yang dilakukan oleh guru BK SMA Laboratorium-Percontohan UPI Bandung pada tahun 2011, 27% dari 176 siswa kelas XI memiliki *self esteem* yang rendah. Hal ini dapat dilihat dari sikap dan perilaku siswa yang merasa

dirinya tidak mampu dalam bidang akademik, merasa tidak berharga jika bergaul dengan teman-temannya di sekolah, tidak mampu membina komunikasi yang baik dan cenderung merasa hidupnya tidak bahagia.

Upaya guru BK dalam menangani siswa yang memiliki *self esteem* rendah, yaitu dengan cara memberikan pujian atas keberhasilan siswa, berhati-hati dengan perkataan karena guru BK adalah manusia yang tentunya juga bisa khilaf saat marah, namun berusaha untuk selalu menjaga perkataan karena terkadang kata-kata yang “menjatuhkan” bisa membekas di hati siswa dan mendengarkan cerita siswa dengan memberi simpati atas masalah yang mereka hadapi. Akan tetapi upaya-upaya itu saja belum cukup untuk menangani *self esteem* rendah pada siswa, masih banyak hal yang harus dilakukan oleh guru BK agar siswa dapat meningkatkan *self esteem* yang dimilikinya.

Menurut Santrock (2007: 189) ada empat cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan *self esteem* remaja, yaitu: (1) mengidentifikasi penyebab rendahnya *self esteem* dan bidang-bidang kompetensi yang penting bagi diri, (2) menyediakan dukungan emosional dan persetujuan sosial, (3) meningkatkan prestasi, dan (4) meningkatkan keterampilan *coping* remaja. Karena minimnya upaya yang dilakukan oleh guru BK tersebut, maka dianggap perlu melakukan suatu pendekatan konseling kepada siswa yang memiliki *self esteem* rendah, pendekatan konseling yang peneliti gunakan adalah *Cognitive-Behaviour Therapy* (CBT) melalui teknik restrukturisasi kognitif.

B. Identifikasi dan Perumusan Masalah

Bagi sebagian besar remaja, perasaan tidak nyaman yang disebabkan oleh *self esteem* rendah hanya berlangsung sementara waktu. Namun pada beberapa remaja, *self esteem* rendah dapat berkembang menjadi masalah (Usher, dkk., 2000; dalam Santrock, 2007: 188). *Self esteem* rendah dapat mengakibatkan depresi, bunuh diri, anorexia nervosa, kenakalan remaja, dan masalah-masalah penyesuaian diri lainnya (Fenzel, 1994; dalam Santrock, 2007: 188). Tingkat keparahan dari masalah ini tidak hanya tergantung pada sifat dasar dari rendahnya *self esteem* remaja, namun juga tergantung pada kondisi-kondisi lainnya. Apabila *self esteem* rendah disertai kesulitan dalam melalui masa transisi di sekolah, masalah dalam kehidupan keluarga, atau peristiwa-peristiwa menekan lainnya, maka munculnya masalah remaja dapat meningkat.

Pada siswa yang memiliki *self esteem* rendah inilah sering muncul perilaku negatif. Berawal dari perasaan tidak mampu dan berharga, mereka mengkompensasinya dengan tindakan lain yang seolah-olah membuat dia lebih berharga. Misalnya dengan mencari pengakuan dan perhatian dari teman-teman sekelas dan lingkungan sekitarnya, dengan cara membuat kegaduhan di kelas, mengganggu teman yang sedang belajar, membantah perintah guru, tidak mengerjakan tugas dan lain sebagainya.

Mruk (2006: 35) mencatat bahwa tidak ada satupun intervensi yang mudah atau cepat dalam memperbaiki atau meningkatkan *self esteem*. Mruk menjelaskan delapan intervensi yang mengarah pada harga diri yang efektif, yaitu: (1) *Acceptance and caring* (penerimaan positif tak bersyarat); (2) *Consistent, positive*

(*affirming*) *feedback* (memberikan umpan balik secara positif dan konsisten); (3) *Cognitive restructuring* (restrukturisasi kognitif), yaitu teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli dalam berpikir, merasa, dan bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, dan menggantikan tanggapan/persepsi diri yang negatif/irasional menjadi lebih rasional atau realistis; (4) *Natural self-esteem moments*, yaitu meningkatkan kesadaran konseli tentang peran harga diri pada pengalaman hidup dan membuat perubahan pada saat itu; (5) *Assertiveness training*, yaitu pelatihan yang mengajarkan keterampilan ketegasan yang didasarkan pada keyakinan bahwa manusia memiliki hak yang sama dan sederajat dengan orang lain; (6) *Modelling*; (7) *Problem-solving skills* (keterampilan pemecahan masalah); dan *Opportunities for practice* (praktek/latihan).

Guindon (2010: 30) mengatakan bahwa konseling kognitif-perilaku adalah pendekatan yang paling umum yang digunakan untuk mengintervensi masalah harga diri dan terbukti efektif dalam mengatasi masalah harga diri pada individu di seluruh rentang hidup. Sebagai contoh, beberapa teknik dalam konseling kognitif-perilaku, seperti: teknik relaksasi, teknik restrukturisasi kognitif, *modelling*, kemampuan belajar dan pelatihan instruksional diri, serta keterampilan mengurangi kecemasan dapat meningkatkan harga diri pada tes akademik dalam belajar siswa baik penyandang cacat maupun bagi siswa yang normal.

Self esteem mencakup: (1) keyakinan (*beliefs*), seperti ungkapan: “Aku kompeten atau tidak kompeten; (2) emosi, seperti keberhasilan/putus harapan, kebanggaan/rasa malu; (3) tingkah laku (*behavior*), seperti sombong/segan,

percaya diri/sikap berhati-hati. Faktor utama yang menyebabkan *self esteem* rendah adalah keyakinan yang rendah terhadap kekuatan pikiran/ketidakberfungsian pikiran, hal itu didapatkan dari –salah satunya– perlakuan orang tua yang bersikap melecehkan pikiran dan persepsi anak dan pada akhirnya berdampak kumulatif pada perkembangan anak, sehingga individu membuat putusan-putusan dini yang salah, seperti keyakinan bahwa dirinya tidak layak, tidak berarti, tidak berdaya, dan tidak memiliki kemampuan (Branden, 1981: 12). Hal ini sejalan dengan tujuan restrukturisasi kognitif, yaitu mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi.

Teknik restrukturisasi kognitif mengidentifikasi gangguan emosional (*emotional disorder*) dengan mencari emosi negatif, pikiran otomatis dan keyakinan utama (Bond & Dryden, 2004: 32). Konselor diharapkan mampu:

1. memberikan bukti bagaimana sistem keyakinan dan pikiran otomatis sangat erat hubungannya dengan emosi dan tingkah laku, dengan cara menolak pikiran negatif secara halus dan menawarkan pikiran positif sebagai alternatif untuk dibuktikan bersama. Dengan kata lain, membantu konseli untuk mencari keyakinan yang sifatnya dogmatis dalam diri konseli dan secara kuat mencoba untuk menguranginya.
2. memperoleh komitmen konseli untuk melakukan modifikasi secara menyeluruh, mulai dari pikiran, perasaan sampai tindakan, dari negatif menjadi positif.

Branden (1992: 12) memberikan penguatan bahwa esensi dari *self esteem* adalah diri individu sendiri, seburuk apapun lingkungan membentuk dan merusak harga dirinya, individu akan mampu bertahan hidup apabila memiliki *self esteem* yang sehat, karena hakikat *self esteem* itu memberdayakan, memotivasi, dan menjadi agen penggerak bagi individu. Sedangkan Smelser (1989: 10) mengungkapkan bahwa *self esteem* merupakan penilaian individu terhadap diri sendiri dan pengamatan tingkah laku yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan aspek evaluatif.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka masalah pokok dalam penelitian ini adalah peningkatan *self esteem* rendah pada siswa SMA Laboratorium-Percontohan UPI Bandung melalui teknik restrukturisasi kognitif.

Secara khusus, rumusan masalah penelitian ini dapat dijabarkan dalam pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran umum *self esteem* siswa kelas XI SMA Laboratorium-Percontohan UPI Bandung Tahun Ajaran 2012/2013.
2. Bagaimana bentuk rancangan intervensi teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan *self esteem* siswa kelas XI SMA Laboratorium-Percontohan UPI Bandung Tahun Ajaran 2012/2013.
3. Apakah teknik restrukturisasi kognitif efektif meningkatkan *self esteem* siswa kelas XI SMA Laboratorium-Percontohan UPI Bandung Tahun Ajaran 2012/2013.
4. Apakah terdapat perbedaan keefektifan teknik restrukturisasi kognitif pada *self esteem* siswa laki-laki dengan siswa perempuan.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan *self esteem* yang rendah pada siswa melalui teknik restrukturisasi kognitif. Secara khusus penelitian ini bertujuan menguji efektivitas teknik restrukturisasi kognitif terhadap siswa kelas XI SMA Laboratorium-Percontohan UPI Bandung Tahun Ajaran 2012/2013 yang memiliki *self esteem* rendah.

D. Manfaat/Signifikansi Penelitian

Hasil akhir penelitian ini diharapkan memberikan manfaat, yaitu:

1. Secara Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dibidang Bimbingan dan Konseling, khususnya mengenai upaya meningkatkan *self esteem* yang rendah agar menjadi *self esteem* yang tinggi pada siswa melalui teknik restrukturisasi kognitif.

2. Secara Praktis

- a. Bagi Guru BK

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran pada guru Bimbingan dan Konseling tentang permasalahan *self esteem* yang dialami siswa di SMA Laboratorium-Percontohan UPI Bandung. Selain itu, penelitian ini diharapkan menjadi salah satu strategi bagi guru BK di SMA Laboratorium-Percontohan UPI Bandung dalam memberikan layanan responsif berupa layanan konseling kelompok melalui teknik restrukturisasi kognitif kepada siswa terutama dalam meningkatkan *self esteem* yang rendah menjadi *self esteem* yang tinggi.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan bahan referensi serta kajian bagi pengembangan penelitian selanjutnya.

