

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Siswa SMP adalah usia yang berkisaran antara 12-15 tahun dapat digolongkan sebagai usia remaja. Remaja adalah usia dimana seorang anak mengalami masa transisi atau masa peralihan dalam mencari identitas diri masa peralihan yang dimaksudkan disini adalah peralihan dari masa kanak-kanak menuju ke masa dewasa. Dan pada masa ini pula masih akan dimasuki dengan keadaan yang belum pasti atau biasa disebut masa labil atau belum matang yang dapat menimbulkan masalah bagi dirinya dan pada masyarakat di sekitarnya. Permasalahan yang dialami remaja seringkali berasal dari diri individu. Individu tanpa sadar menciptakan konflik yang berasal dari masalah rendahnya harga diri. Harga diri merupakan sebuah kondisi dimana seseorang menilai dirinya sendiri. Sehingga jika seseorang yang menilai dirinya berharga dan dapat menerima diri sendiri akan menciptakan harga diri yang tinggi, sedangkan jika seseorang menilai dirinya sendiri tidak berharga dan tidak dapat menerima diri sendiri akan menciptakan harga diri yang rendah. Menurut Coopersmith, harga diri merupakan evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan memandang dirinya terutama mengenai sikap menerima atau menolak, dan indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kekuatan, keberartian, kebajikan

dan kemampuan.¹ Dalam diri individu, tingkat harga diri berbeda satu dengan yang lainnya.

Dalam pandangan Islam harga diri memiliki kesamaan dengan muhasabah diri. Keduanya memiliki tujuan memperbaiki diri seseorang untuk menjadi lebih baik yaitu dengan cara mengevaluasi dan memberikan penilaian terhadap apa yang telah dilakukan sebelumnya. Sehingga dengan adanya kesadaran dan dapat berpikir secara rasional membuat individu bisa memaksimalkan hidup dengan baik. Dan segala sesuatu yang dilakukan untuk mencapai kebaikan bagi diri sendiri dan orang lain serta mendapatkan ridha Allah SWT. Adapun ayat yang menjelaskan mengenai meingkatkan harga diri atau musahabah diri yakni :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ ۖ
وَآتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

"Hai orang-orang yang beriman, bertaqwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertaqwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan." Surah Al-Hasyr ayat 18.²

Berdasarkan tafsir jalalain ayat tersebut mengisyaratkan kepada kita untuk bertaqwa dan sebagai orang yang beriman hendaknya kita memperhatikan sesuatu yang telah kita perbuat dalam artian mengevaluasi

¹ Coopersmith, S. 1967. *The Antecedent Of Self-Esteem*. San Francisco: W.H Freeman and Company.

² Enang Sudrajat. (2018), *Syamil Qur'an*. (Jakarta: Sygma Creative Media Corp).

perbuatan tersebut agar menjadi bekal di hari akhirat, yaitu dengan cara memperbaikinya dan tidak mengulangi kesalahan yang sama.

Menurut Coopersmith individu yang memiliki harga diri tinggi, merasa puas dengan karakter dan kemampuan dirinya, Individu tersebut percaya pada persepsi diri sendiri dan tidak terpaku kekurangan-kekurangan secara personal. Sedangkan individu yang memiliki harga diri rendah cenderung merasa terisolasi, tidak dicintai, tidak mampu mengungkapkan dan membela dirinya sendiri, sehingga terlalu lemah untuk menghadapi dan mengatasi kekurangan yang dimiliki.³ Menurut Santrock, mengungkapkan rendahnya harga diri pada remaja menyebabkan rasa tidak nyaman secara emosional dan dapat menimbulkan banyak masalah. Dampak dari harga diri rendah yang terjadi pada remaja dapat menimbulkan emosi dan perilaku yang negatif tentang diri sendiri dan menghindari resiko. Remaja yang memandang dirinya memiliki harga diri yang rendah akan mengalami kegagalan dalam memperoleh kepuasan, tidak berdaya, tidak bersemangat dan kurang percaya diri akan kemampuannya untuk mengatasi masalah.⁴ Hal seperti ini dapat mengganggu perkembangan kepribadian siswa karena perkembangan harga dirinya akan menentukan keberhasilan atau kegagalan di masa depannya.

³ Nurhayati Debby, "Pengaruh *Self Esteem* Terhadap Pemahaman Konsep Matematika Siswa," 2020, 134.

⁴ Santrock. (2017), *Perkembangan anak jilid 2*. (Jakarta: Erlangga).

Fenomena yang terjadi ditemukan siswa di SMPN 1 Sumbergempol ini yaitu kondisi harga diri setiap anak dalam tingkat yang berbeda. Hasil observasi yang dilakukan 12 September 2022, gejala yang ada di SMPN 1 Sumbergempol diantaranya kurang memahami dan menerima diri sendiri yakni siswa merasa malu saat presentasi di kelas dan kurangnya kemampuan untuk mentaati peraturan yang berlaku sesuai moral dan etika yakni siswa membuang sampah sembarangan dan kurangnya peduli akan penampilan. Selain itu, hasil wawancara yang dilakukan dengan siswa yang teridentifikasi memiliki harga diri yang rendah, diantaranya kurangnya kemampuan untuk mengambil keputusan seperti ragu berpendapat di kelas, serta cenderung kurang mampu untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya yakni siswa menyerah ketika dihadapkan dengan soal mata pelajaran yang sulit.

Jika kondisi seperti ini diabaikan tanpa adanya penanganan, maka dapat membahayakan perkembangan kepribadian siswa yang dapat mempengaruhi masa depannya kelak. Penelitian ini juga didukung adanya penelitian sebelumnya, Muhammad Sholihuddin Zuhdi menyatakan bahwasanya harga diri memiliki hubungan erat dengan karir seseorang, dimana masa remaja ini harga diri individu cenderung mengalami penurunan yang disertai dengan kemunduran substansial dalam motivasi mencapai puncak karir.⁵

⁵ Zuhdi Sholihuddin M, "Model Teoritik Regulasi Diri, Motivasi Berprestasi, Harga Diri dengan Kematangan Karir Mahasiswa Bimbingan dan Konseling IAIN Tulungagung," *Wahana Konseling* 2, no. 1 (2019): 38-47.

Berdasarkan hasil wawancara yang penulis lakukan di SMPN 1 Sumbergempol pada tanggal 12 September 2022 dengan guru bimbingan dan konseling tidak jauh berbeda hasilnya dengan observasi yang peneliti lakukan. Dari hasil wawancara peneliti dengan guru bimbingan konseling diperoleh informasi seperti masih terdapat sebagian siswa yang masih membuang sampah sembarangan, malu saat melakukan presentasi di depan kelas, dan menyerah ketika dihadapkan dengan soal mata pelajaran sulit. Menurut Erman Amti, program bimbingan dan konseling merupakan suatu rancangan atau rencana kegiatan yang akan dilaksanakan dalam jangka waktu tertentu. Dalam bimbingan konseling memiliki beberapa layanan, salah satunya yakni konseling kelompok dengan menggunakan konseling rasional emosi perilaku.

Menurut Ellis, konseling rasional emosi perilaku merupakan suatu pendekatan dimana yang menekankan adanya perubahan pola pemikiran yang dianut tiap manusia dengan memasukkan aspek perilaku dalam sistem teori dalam pendekatannya dan menekankan aspek perilaku yang berdampingan dengan aspek kognitif, emosi atau afektif. Dari penjelasan di atas, konseling rasional emosi perilaku sebagai salah satu layanan yang bisa dilakukan sebagai *treatment* untuk meningkatkan harga diri siswa SMPN 1 Sumbergempol. Hal yang menjadi alasan peneliti memilih konseling rasional emosi perilaku yaitu dimana konseling rasional emosi merupakan pendekatan yang menekankan adanya perubahan dalam pola keyakinan pemikiran dan menakan pada aspek kognitif, emosi, dan perilaku. Dan alasan peneliti memilih SMPN 1 Sumbergempol, dimana layanan yang

cenderung dilakukan yakni melalui bimbingan klasikal. Hal ini ditinjau dengan hasil harga diri di SMPN 1 Sumbergempol *pre-test* berada pada kategorisasi rendah yakni 31%, sehingga melatarbelakangi peneliti untuk meneliti harga diri di SMPN 1 Sumbergempol.

Maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa efektivitas konseling rasional emosi perilaku untuk meningkatkan harga diri siswa SMPN 1 Sumbergempol. Penelitian ini dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya, dimana Khoiriyah menyebutkan konseling rasional emosi perilaku dapat meningkatkan harga diri, karena konseling rasional emosi perilaku merupakan pemecahan masalah yang fokus pada aspek kognitif, emosi dan perilaku⁶. Namun yang menjadi perbedaan dalam penelitian ini terdapat pada responden yang masih pada tingkat sekolah menengah pertama. Sedangkan penelitian sebelumnya cenderung meneliti pada responden sekolah menengah atas.

Berdasarkan latar belakang diatas menjadikan peneliti semakin tertarik untuk mengambil judul “Efektivitas Konseling Rasional Emosi Perilaku untuk Meningkatkan Harga Diri pada Siswa di SMPN 1 Sumbergempol”. Peneliti memutuskan untuk memberikan konseling rasional emosi perilaku pada siswa yang mempunyai harga diri rendah, sehingga akan bermanfaat bagi peneliti, para guru, dan siswa sekolah menengah pertama untuk mempersiapkan diri menuju jenjang pendidikan

⁶ Habsy All Bakhrudin, Khoiriyah, “Keefektifan Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Siswa Sma.”

yang lebih tinggi. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk berfokus bagaimana siswa mampu untuk menerima dirinya sendiri, mentaati peraturan yang berlaku sesuai moral dan etika, mampu untuk mengambil keputusan, serta mampu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan diatas, maka rumusan masalah untuk penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat harga diri pada Siswa di SMPN 1 Sumbergempol?
2. Bagaimana Efektifitas Konseling Rasional Emosi Perilaku untuk Meningkatkan harga diri pada Siswa di SMPN 1 Sumbergempol?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat harga diri pada siswa di SMPN 1 Sumbergempol
2. Untuk mengetahui efektifitas konseling rasional emosi perilaku untuk meningkatkan harga diri pada siswa di SMPN 1 Sumbergempol.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian diartikan sebagai jawaban (dugaan) sementara dari masalah suatu penelitian, hipotesis hanya disusun pada jenis penelitian inferensial, yakni jenis penelitian dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk menguji. Hipotesis dapat dirumuskan dengan bentuk yang dapat diuji secara empirik. Dari penjelasan diatas maka hipotesis sebagai berikut :

Ha: Konseling Rasional Emosi Perilaku efektif Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Siswa SMPN 1 Sumbergempol

H0: Konseling Rasional Emosi Perilaku tidak Efektif Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Siswa SMPN 1 Sumbergempol

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini untuk memberikan keilmuan dan wawasan, khususnya yang berkaitan dengan materi mengenai bimbingan dan konseling. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu bahan informasi dan referensi untuk penelitian selanjutnya, atau mungkin dapat dijadikan sebagai perbandingan untuk penelitian yang berkaitan dengan konseling rasional emosi perilaku dan harga diri.

2. Manfaat Praktis

a. Guru Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan ilmu pengetahuan dan wawasan serta menjadi bahan referensi dalam melakukan layanan bimbingan dan terkhusus pada layanan konseling rasional emosi perilaku untuk meningkatkan harga diri pada siswa SMPN 1 Sumbergempol.

b. Bagi Siswa

Siswa dapat memiliki bekal pengalaman dan pengetahuan tentang cara meningkatkan harga diri, serta bisa menerima diri sendiri dan orang lain.

c. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi masukan atau acuan untuk penelitian selanjutnya dalam mengembangkan pendekatan dan teknik di dalam bimbingan dan konseling yang lebih relevan

F. Asumsi dan Batasan Penelitian

Asumsi penelitian merupakan sebuah anggapan dasar mengenai sesuatu dan merupakan sebuah anggapan dasar yang harus dirumuskan secara jelas sebelum peneliti melakukan pengumpulan data. Asumsi dari penelitian ini adalah konseling rasional emosi perilaku dapat meningkatkan harga diri pada siswa di SMPN 1 Sumbergempol. Agar peneliti lebih terarah, terfokus dan tidak meluas, peneliti membatasi permasalahan dalam penelitian ini pada efektifitas konseling rasional emosi perilaku untuk meningkatkan harga diri pada siswa di SMPN 1 Sumbergempol.

G. Definisi Operasional

1. Konseling Rasional Emosi Perilaku

Konseling Rasional Emosi Perilaku mengidentifikasi sebuah proses dimana pemberian bantuan untuk mengubah pemikiran individu yang memiliki pemikiran irasional menjadi rasional agar individu dapat mengembangkan dan merealisasikan diri secara optimal dengan menangani dan menyelesaikan permasalahan individu yang berhubungan dengan kognitif, emosi serta perilaku. Langkah-langkah konseling kelompok dalam konseling rasional emosi perilaku dibagi menjadi enam tahapan, yakni : a) pembinaan hubungan dan penjelasan mengenai pengisian kuisioner sebagai pretest, b) Pengelolaan pikiran

dan pandangan, c) pengelolaan emotif atau afektif, d) Pengelolaan tingkah laku, e) Tugas Rumah dan Tindak Lanjut, f) Terminasi. Dalam setiap *treatment* akan memunculkan aspek dalam harga diri.

2. Harga Diri

Harga diri merupakan sebuah kondisi dimana seseorang menilai dirinya sendiri. Sehingga jika seseorang yang menilai dirinya berharga dan dapat menerima diri sendiri akan menciptakan harga diri yang tinggi, sedangkan jika seseorang menilai dirinya sendiri tidak berharga dan tidak dapat menerima diri sendiri akan menciptakan harga diri yang rendah. Adapun aspek dari harga diri individu yang digunakan dalam penelitian ini diantaranya yakni, kekuatan (*power*), keberartian (*significance*), kebajikan (*virtue*), kemampuan (*competence*). Angket harga diri diukur dengan menggunakan skala *likert* dengan 4 pilihan jawaban yang terdiri dari sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS).

3. Siswa

Siswa SMPN 1 Sumbergempol merupakan siswa yang berada dalam naungan suatu lembaga, remaja awal usia 12-15 tahun yang duduk dibangku kelas VII di SMPN 1 Sumbergempol. Siswa-siswa ini merupakan siswa yang aktif di SMPN 1 Sumbergempol kelas VII-J yang berjumlah 32 siswa.