

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan masa yang akan dilewati setiap individu untuk menuju dewasa yang mengalami perubahan perkembangan biologis, fisiologis, dan psikologis (Hidayah, 2016). Masa remaja sudah memiliki keinginan mengetahui berbagai hal dan kebebasan untuk menentukan apapun yang ingin dilakukan, maka remaja harus mampu bersikap tegas untuk menyatakan pendapat ataupun pikirannya kepada orang lain tanpa kehilangan rasa kepercayaan dirinya berkaitan dengan kesadaran akan diri (*self*). Kesadaran remaja mengenai diri akan membuat remaja mampu melakukan penilaian atau evaluasi terhadap diri sendiri (Santrok, 2012).

Penilaian atau evaluasi diri secara positif atau negatif terhadap diri sendiri disebut dengan *self esteem* (Sarwono, 2015). *Self esteem* (harga diri) pada remaja berkaitan erat dengan pencarian identitas akan penilaian diri agar mampu menjelaskan dan mengerti siapa dirinya dan apa perannya. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum memasuki masa dewasa sangat penting bagi remaja untuk dapat mengembangkan harga diri (Mujiyati, 2015).

Self esteem (harga diri) merupakan kecenderungan seseorang memiliki keyakinan dalam hak untuk bahagia, perasaan berharga, layak dan kemampuan untuk bertindak menghadapi tantangan dan permasalahan hidup. Jadi, *Self esteem* (harga diri) adalah integrasi kepercayaan dan penghargaan pada diri sendiri (Rahman, 2013). *Self esteem* (harga diri) mengalami fluktuasi dan perubahan selama masa remaja. Apabila *Self esteem* (harga diri) tinggi akan menunjukkan kepercayaan diri, menerima dan menghargai diri sendiri, merasa

mampu dan lebih produktif. Sebaliknya, harga diri (*self esteem*) rendah, akan cenderung merasa rendah diri, tidak percaya diri, tidak berdaya dan bahkan kehilangan inisiatif dan kebutuhan berfikir (Ali dan Asrori, 2014), depresi dan kegelisahan (Safa'ati, 2013).

Self esteem tidak dapat terpenuhi, siswa akan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri untuk beradaptasi di lingkungan sosialnya berupa rasa minder, tertutup, malu, tidak percaya diri, dapat menghambat potensi dan prestasi akademis, bahkan menimbulkan kenakalan-kenakalan remaja (Hidayati, 2016). Siswa dengan memiliki *self esteem* tinggi tidak akan mudah terpengaruh dengan penilaian orang lain mengenai diri, tingkah laku, sifat, pemikiran, dan kepribadianya baik positif maupun negatif (Putra, 2017).

Hasil survei pendahuluan berdasarkan wawancara dengan siswa kelas VIII MTs Assalam Cinangsi diperoleh bahwa dari 11 siswa, 6 siswa memiliki *self esteem* tinggi, sebaliknya 5 siswa lain memiliki *self esteem* rendah dibuktikan dengan cenderung menolak dan malu-malu untuk menceritakan pengalamannya, serta kurang aktif dalam kegiatan belajar di kelas, sehingga siswa merasa frustrasi dan menganggap tidak memiliki kemampuan dan bakat berdampak pada prestasi belajar di kelas. Sedangkan Guru BK didapatkan bahwa siswa kelas VIII MTs Assalam Cinangsi terdapat banyak yang memiliki harga diri (*self esteem*) rendah, terutama dalam proses belajar mengajar berlangsung, siswa lebih banyak diam saat diberi kesempatan bertanya dan menyampaikan pendapat, meskipun mereka mampu dan bisa untuk menjawab namun mereka tidak mau untuk menyampaikannya. Namun, belum pernah memberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik asertif *training* untuk membantu siswa yang memiliki harga diri (*self esteem*) rendah agar dapat meningkatkan harga diri (*self esteem*) pada siswa.

Upaya meningkatkan harga diri (*self esteem*) pada siswa dengan penyelenggaraan layanan bimbingan dan konseling yang tepat dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut. Bimbingan dan konseling sebagai bagian integral di sekolah yakni upaya memfasilitasi dan memandirikan peserta didik dalam rangka tercapainya perkembangan yang utuh dan optimal (Permendikbud 111 Tahun 2014). Fungsi dan peran layanan bimbingan konseling adalah untuk membantu siswa dalam pengembangan kehidupan pribadi, sosial, kegiatan belajar, serta perencanaan dan pengembangan karir secara utuh dan optimal.

Salah satu jenis layanan dalam bimbingan konseling yang dapat dipergunakan untuk meningkatkan harga diri (*self esteem*) pada siswa adalah bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok merupakan sebuah kegiatan bimbingan yang dikelola secara klasikal dengan memanfaatkan satuan/grup yang dibentuk untuk keperluan administrasi dan peningkatan interaksi siswa dari berbagai tingkatan kelas (Mu'awah, 2016).

Selanjutnya teknik yang dapat digunakan untuk bimbingan kelompok tersebut adalah teknik *assertive training*. Teknik *assertive training* adalah latihan yang dapat diterapkan terutama pada situasi-situasi interpersonal, dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar (Mutmainnah, 2016).

Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Windaniati (2013) bahwa secara rata-rata siswa mampu meningkatkan *self-esteem* siswa sebesar 31,42 %. *Assertif training* dapat digunakan untuk mengubah perilaku individu yang tidak tepat dan membantu mendekatkan *self-ideal* dengan *self-image*. Penelitian lain (Wijayanti, et.al., 2015) bahwa konseling dengan teknik *assertive training* atau latihan asertif dapat meningkatkan *self esteem* (harga diri) siswa korban *bullying*. Hal ini dapat dilihat dari adanya perubahan skor *self esteem* (harga diri)

korban verbal *bullying* pada siswa antara sebelum dan sesudah diberikan *assertive training* atau latihan asertif.

Keberhasilan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok teknik *assertive training* ditunjukkan dengan adanya perubahan sikap lebih baik yang mengarah pada *self esteem* (harga diri) tinggi oleh siswa, sehingga teknik ini dapat dijadikan acuan layanan BK di sekolah untuk membantu siswa agar tidak hanya ahli dalam pengetahuan saja, tetapi juga menjadi manusia yang beriman, bertaqwa dan dapat bertanggungjawab menyesuaikan diri dan keberhargaan diri. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik meneliti berjudul **“Bimbingan Kelompok dengan Teknik Asertif Training Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa Kelas VIII MTs Assalam Cinangsi”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka identifikasi masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah

1. Dari 11 siswa, 6 siswa memiliki *self esteem* tinggi, sebaliknya 5 siswa lain memiliki *self esteem* rendah dibuktikan dengan cenderung menolak dan malu-malu untuk menceritakan pengalamannya, serta kurang aktif dalam kegiatan belajar di kelas, sehingga siswa merasa frustasi dan menganggap tidak memiliki kemampuan dan bakat berdampak pada prestasi belajar di kelas.
2. Siswa banyak yang memiliki harga diri (*self esteem*) rendah, terutama dalam proses belajar mengajar berlangsung, siswa lebih banyak diam saat diberi kesempatan bertanya dan menyampaikan pendapat, meskipun mereka mampu dan bisa untuk menjawab namun mereka tidak mau untuk menyampaikannya.

3. Belum pernah memberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik asertif *training* untuk membantu siswa yang memiliki harga diri (*self esteem*) yang rendah.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penulis membatasi masalah penelitian yaitu

1. Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Asertif Training* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* ditinjau dari aspek pemahaman diri dan pemahaman lingkungan.
2. Subjek dan lokasi penelitian hanya pada siswa kelas VIII MTs Assalam Cinangsi.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah tersebut, maka dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini antara lain :

1. Seberapa tingkat *Self Esteem* sebelum dan setelah diberi layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Asertif Training* pada siswa Kelas VIII MTs Assalam Cinangsi?
2. Bagaimana efektifitas *Asertif Training* dalam meningkatkan efektifitas *Self Esteem* pada siswa Kelas VIII MTs Assalam Cinangsi?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan di dalam penelitian ini diantaranya :

1. Untuk mendeskripsikan tingkat *Self Esteem* sebelum diberi layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Asertif Training* pada siswa Kelas VIII MTs Assalam Cinangsi.

2. Untuk mengetahui efektifitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Asertif Training* untuk meningkatkan *Self Esteem* pada siswa Kelas VIII MTs Assalam Cinangsi.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis dan praktis adalah sebagai berikut:

1. Manfaat secara teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan ilmiah bagi perkembangan ilmu psikologi dan untuk menambah dan mengembangkan pengetahuan dalam bidang bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya yang terkait dengan pengembangan strategi layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *assertive training* untuk meningkatkan *self esteem* pada siswa.

2. Manfaat secara praktis

- a. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan masukan positif bagi sekolah, khususnya dalam meningkatkan *self esteem* pada siswa melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training*.

- b. Bagi Guru

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan guru bimbingan konseling dalam melaksanakan layanan bimbingan kelompok di sekolah terkait dengan meningkatkan *self esteem* pada siswa, serta dapat dijadikan sebagai

bahan masukan guru BK dalam memberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik yang tepat terhadap siswa yang memiliki *self esteem* rendah.

c. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan *self esteem* pada siswa melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training*.

d. Bagi Peneliti

Hasil penelitian nantinya dapat menambah pengetahuan bagi peneliti tentang seberapa efektifnya bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* yang dilakukan pada siswa yang memiliki *self esteem* rendah.