

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa perkembangan transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional (Santrock, 2007:206). Hal ini, ditandai dengan timbulnya perubahan fisik dan psikis, keinginan bebas dari kekuasaan, rasa ingin tahu, mencari dan menemukan identitas diri, pembentukan kelompok sebaya dan sebagainya, sehingga pada masa remaja merupakan masa paling menentukan terjadinya perkembangan harga diri remaja.

Pertumbuhan dan perkembangan yang dialami remaja merupakan fase kehidupan yang sulit untuk dilalui karena pada masa ini remaja perlu belajar mengatasi pubertas sekaligus transisi dari sekolah dasar ke sekolah menengah. Setiap individu pasti akan mengalami masa transisi dalam kehidupan, namun pada kenyataannya para remaja tidak dapat sepenuhnya menjalani perubahan yang dialami, bahkan perubahan yang bersifat positif (Weismen, Markowitz dan Klerman, 2007:22).

Permasalahan besar pada remaja, muncul dengan pertanyaan identitas diri misalnya siapakah aku, aku harus menjadi apa, serta banyak lagi pertanyaan-pertanyaan sejenis yang memfokuskan pada pencerminan identitas diri para remaja (Gottman dan Declaire, 1997:243).

Proses pencarian identitas diri memiliki kaitan erat dengan bagaimana remaja menilai dan mengevaluasi diri, pencarian identitas diri yang positif akan mengarah pada pengembangan potensi yang dimiliki menjadi lebih baik, sedangkan identitas diri yang negatif akan mengarah pada pengembangan potensi yang dimiliki menjadi rendah (Santrock, 2007:198). Untuk mendapatkan pengakuan sosial, remaja seringkali membandingkan antara dirinya dengan orang lain, dengan berusaha mencari status sosial sebagai seorang yang berdiri sendiri tanpa bantuan orang tua, mereka memiliki pemikiran tentang siapakah diri mereka dan apa yang membuat mereka berbeda dari orang lain, mereka memegang

identitas dirinya dan berfikir bahwa dengan memahami identitas diri akan lebih merasa berharga (Santrock, 2007:193).

Pertumbuhan dan perkembangan remaja dalam pencarian identitas diri, memunculkan masalah yang bersumber pada harga dirinya, proses pencarian identitas diri tidak dapat dipisahkan dari harga diri karena harga diri merupakan kebutuhan dasar setiap individu. Kemampuan remaja dalam pencarian identitas diri berkaitan dengan harga diri mereka (Friedlander, Ried, Shufak dan Cribbie, 2007:22).

Harga diri pada remaja terbukti sebagai suatu faktor yang dapat mempengaruhi pencarian identitas diri (Hertel, 2002:128), ketika remaja memahami dirinya seperti apa yang mereka idealkan, maka remaja akan memiliki penghargaan diri positif atau memiliki harga diri tinggi, namun sebaliknya ketika apa yang mereka miliki atas dirinya tidak sesuai dengan apa pandangan ideal mereka akan memiliki harga diri rendah.

Dayakisni & Hudaniah (2009:14) Menyebutkan bahwa harga diri dapat digolongkan menjadi dua, yaitu harga diri rendah (negatif) dan harga diri tinggi (positif). Seseorang yang memiliki harga diri rendah akan cenderung memiliki sikap mengalah diri (*self-defeating*). Sikap mengalah diri ini akan menjadikan orang tersebut rentan untuk terluka hatinya. Sedangkan orang yang memiliki harga diri tinggi akan lebih cenderung untuk memiliki harapan yang kuat bagi penerimaan. Orang dengan harga diri tinggi akan lebih mengedepankan tindakan yang dapat menguatkan dan meningkatkan hubungan untuk melawan peremehan yang dipersepsikan sebagai peremehan yang ditujukan kepada dirinya.

Harga diri merupakan salah satu komponen dari konsep diri yakni gambaran mental diri sendiri yang terdiri dari pengetahuan tentang diri sendiri, penghargaan bagi diri sendiri, dan penilaian terhadap diri sendiri (Dayakisni & Hudaniah, 2009). Ketika seseorang merasa ketidaksesuaian antara kualitas personal dan apa yang seseorang inginkan secara ideal atau diri ideal, maka seseorang akan merasakan kekecewaan, ketidakpuasan, atau kesedihan atau apa yang disebut dengan *dejection-related emotions* dan akan menurunkan tingkat

harga diri. Ketidaksesuaian ini juga bisa menimbulkan agitasi emosi yang terkait seperti rasa takut dan cemas.

Ghufron (2010:39) menyebutkan harga diri merupakan tingkat penilaian yang positif ataupun negatif yang dihubungkan dengan konsep diri seseorang. Harga diri merupakan evaluasi seseorang terhadap dirinya sendiri secara positif dan juga sebaliknya dapat menghargai secara negatif. Harga diri juga mengacu pada bagaimana seseorang secara subjektif menilai dirinya sendiri. Kemampuan serta potensi yang dimilikinya. Seseorang yang positif terhadap potensidirinya dan pengembangan dirinya sendiri, diyakini memiliki harga diri yang positif. Kemampuan melihat dirinya secara positif maka kedepannya akan sangat membantu dalam berjuang menjalani jenjang akademiknya sendiri.

Menurut Branden (1994:25) harga diri merupakan kecenderungan seseorang untuk merasa mampu didalam mengatasi suatu masalah dan merasa berharga. Hal ini berasumsi bahwa manusia adalah makhluk yang sehat, kompeten, dan memiliki kapasitas untuk membangun, merancang, serta mengkonstruksikan solusi-solusi sehingga ia tidak terus menerus berkeputus dalam masalah yang sedang ia hadapi.

Dari hasil penelitian dengan beberapa siswa di Madrasah Tsanawiyah Negeri 13 Tasikmalaya yaitu ada beberapa siswa yang memiliki harga diri yang rendah. Hal itu dikarenakan ada beberapa faktor diantaranya yaitu prestasi belajar yang menurun, tidak mensyukuri apa yang telah dimilikinya, selalu melihat bahwa dirinya berbeda dengan orang lain, merasa kemampuannya rendah dari teman-temannya. Dengan beberapa faktor tersebut menyebabkan siswa memiliki rasa tidak percaya diri ketika hasil belajarnya rendah memuaskannya dan siswa merasa malu dengan kemampuan yang dimilikinya sehingga siswa tidak menyukai dirinya atas apa yang telah siswa capai.

Remaja dengan harga diri rendah akan lebih rentan berperilaku negatif dan bermacam-macam bentuk perilaku negatif yang akan dilakukan siswa karena harga diri dapat mempengaruhi perilaku seseorang (Clemes, 1995:3) sehingga di sekolah secara tidak langsung siswa akan menghadapi masalah-masalah karena perilaku

negatif akibat harga diri rendah. Kurangnya harga diri pada siswa dapat mengakibatkan masalah akademik dan penampilan sosial.

Harga diri merupakan kebutuhan yang harus terpenuhi demi memperoleh keberhasilan hidup dalam keluarga, sekolah, dan dalam masyarakat (Clemes, 1995). Sebagai contoh remaja yang memiliki harga diri yang rendah, misalnya remaja tersebut memiliki badan yang gemuk dan remaja tersebut berpikir bahwa dia tidak menarik dengan badan yang gemuk sehingga dia tidak dapat bersyukur atas apa yang dimilikinya, remaja tersebut tidak percaya diri dan malu dalam bergaul, sedangkan remaja yang memiliki harga diri tinggi meskipun ia memiliki kekurangan tetapi dia tetap optimis dan semangat memperbaiki kekurangan melalui hal yang lain misalnya, dalam hal memperbaiki penampilan fisiknya serta mampu memahami bahwa setiap orang pasti memiliki kekurangan dan kelebihan yang dapat dibanggakan. Siswa yang memiliki harga diri rendah pada dasarnya siswa tersebut tidak dapat memahami kenyataan yang ada pada dirinya.

Dalam permasalahan mengenai penampilan sosial, masalah akademik, terdapat siswa yang memiliki harga diri rendah yang ditunjukkan dengan adanya siswa yang tidak mudah menyesuaikan diri atau canggung dengan lingkungan yang baru karena takut teman baru tidak dapat menerimanya. Menurut Clemes (1995) Permasalahan akademik yaitu ditunjukkan dengan kurang percaya diri (PD) dalam mengekspresikan pendapat yang dimilikinya, beberapa siswa yang berfikir bahwa dia diasingkan 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 harga diri yang tinggi maka ia akan dapat memahami realita yang ada pada dirinya.

Berdasarkan kondisi di atas maka sangatlah penting bagi siswa remaja untuk dapat mengembangkan keterampilan-keterampilan sosial, kemampuan untuk menyesuaikan diri dan pentingnya harga diri. Permasalahannya adalah bagaimana cara melakukan hal tersebut dan aspek-aspek apa saja yang harus diperhatikan.

Menurut Taffarodi & Swann (2001) dalam kehidupan remaja terdapat dua aspek yaitu menyukai diri dan kemampuan diri. Pembentukan harga diri pada remaja dipengaruhi oleh beberapa lingkungan di antaranya lingkungan keluarga, lingkungan

teman sebaya, dan lingkungan sekolah. Harga diri yang baik yang selalu ingin diraih setiap orang tidak akan dapat tercapai kecuali bila kehidupan orang tersebut benar-benar terhindar dari tekanan, kegoncangan, dan ketegangan jiwa yang bermacam-macam, dan orang tersebut mampu untuk menghadapi kesukaran dengan cara yang objektif serta berpengaruh bagi kehidupannya, serta menikmati kehidupannya dengan stabil, tenang, merasa senang, tertarik untuk bekerja, dan berprestasi di sekolah. Ketidakmampuan remaja dalam memenuhi harga dirinya, secara tidak langsung membawanya pada hal-hal kecil yang berdampak negatif bagi perkembangan pribadi, sosial, dan pendidikannya sehingga hal yang demikian dapat menimbulkan banyak permasalahan di sekolah.

Permasalahan yang ditimbulkan oleh remaja di sekolah sudah pasti akan disoroti banyak pihak di sekolah seperti guru bidang studi, wali kelas, wakil kepala sekolah, guru bimbingan dan konseling (BK) bahkan sampai kepada kepala sekolah. Namun untuk mengatasi permasalahan siswa yang ada di sekolah di sini guru BK yang harus bertindak karena guru BK memiliki kompetensi atau cara-cara untuk mengatasi dan menghadapi anak remaja dengan berbagai permasalahan yang siswa hadapi walaupun pada kenyataannya ada sebagian staf pengajar yang ikut dalam mengatasi permasalahan yang siswa alami. Guru BK dalam kaitan ini adalah seseorang yang membantu menyelesaikan masalah remaja (siswa) di sekolah. Dalam hal ini guru BK mempunyai pandangan atau cara masing-masing untuk mengatasi masalah siswa tersebut.

Seperti pada berbagai penelitian yang dilakukan oleh para ahli dimana harga diri berdampak pada kemampuan diri seseorang dalam memperoleh prestasi dan menentukan konsep diri masa depannya. Harga diri juga sangat menentukan kepercayaan diri seseorang terhadap kemampuan yang ia miliki.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Alfiana (2016:13) Hasil yang didapat menunjukkan bahwa adanya hubungan korelasi positif antara harga diri dengan prestasi belajar. Individu yang memiliki harga diri tinggi maka prestasi belajarnya akan tinggi sedangkan individu yang harga dirinya rendah akan memiliki prestasi yang rendah. Remaja yang mempunyai harga diri tinggi akan mempunyai pikiran-pikiran positif, dan orang yang mempunyai harga diri rendah biasanya mempunyai pikiran negatif tentang upaya dan masa depannya.

Seseorang yang mempunyai harga diri tinggi akan sedikit mengalami kecemasan, mau menerima banyak resiko dan mau meningkatkan usaha mereka untuk meraih sukses. Disamping itu seseorang yang mempunyai harga diri tinggi akan lebih termotivasi untuk menambah kemampuan mereka, sedangkan yang harga diri rendah akan termotivasi untuk melindungi diri mereka dari kegagalan dan kekecewaan. Hal ini, tentu saja harus ada jalan keluarnya, dan salah satu solusinya adalah pemberian layanan konseling.

Menurut *The American Counseling Association* (Gladding, 2012:3) mendefinisikan konseling adalah penerapan prinsip-prinsip kesehatan mental, perkembangan psikologis atau manusia, melalui intervensi kognitif, afektif, perilaku atau sistematik strategi yang merancang kesejahteraan pertumbuhan pribadi atau perkembangan karir dan juga patologi. Dengan pemberian layanan konseling bagi remaja yang memiliki harga diri yang rendah diharapkan dapat memberi manfaat harga diri yang tinggi bahkan diharapkan juga remaja mampu menemukan strategi sendiri melalui sesi konseling yang dijalani. Agar remaja yang memiliki harga diri rendah bisa meningkatkan harga diri supaya mampu berkembang secara optimal.

Terdapat beragam intervensi yang digunakan untuk menangani harga diri remaja, diantaranya penelitian yang dilakukan Nur'aini S (2017:120) hasil dari penelitian tersebut peserta didik yang mengalami harga diri rendah dapat ditingkatkan dengan layanan konseling realitas. Peneliti kedua, dilakukan Bakhrudin (2017:21) Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa adanya peningkatan skor inventori harga diri diakhir pada kelompok eksperimen yang secara statistic lebih besar secara signifikan dari pada kelompok kontrol. Berdasarkan penelitian yang ketiga, yang dilakukan Wulansari & Soejanto (2016) Hasil dari penelitian ini membuktikan bahwa konseling kelompok REBT efektif meningkatkan harga diri mahasiswa.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dahlan (2011:11) Hasil penelitian ini mendasari hipotesa bahwa konseling singkat berorientasi solusi akan efektif meningkatkan harga diri. Penelitian kedua, dilakukan Pratiwi & Nuryono (2014) hasil penelitian konseling singkat berorientasi solusi dapat digunakan

untuk meningkatkan harga diri siswa. Penelitian ketiga, yang dilakukan oleh Rustandi dan Rachman (2014:22-28) Hasil penelitian ini konseling singkat berorientasi solusi mempunyai efek pada perubahan terapeutik untuk peningkatan harga diri.

Dari berbagai penelitian intervensi sebelumnya, intervensi konseling singkat berfokus solusi juga efektif untuk meningkatkan harga diri pada siswa. Konseling singkat berorientasi solusi dianggap sangat penting dalam penanganan harga diri pada siswa karena konseling singkat berorientasi solusi bentuk terapi singkat yang dibangun di atas kekuatan konseli dengan membantu memunculkan dan mengkonstruksikan solusi pada problem yang dihadapinya (Palmer, 2011:551) terapi ini lebih menekankan pentingnya masa depan ketimbang masa lalu atau masa kini. Dalam pendekatan intervensi ini konselor dan konseli mencurahkan sebagian besar waktunya untuk mengkonstruksi solusi ketimbang mengeksplorasi masalah. Hal itu dilihat dari berbagai penelitian sebelumnya yang terkait dengan konseling singkat berorientasi solusi efektif untuk meningkatkan harga diri pada siswa.

Layanan konseling dipilih karena secara konseptual salah satu fokus masalah yang dibahas yaitu untuk memecahkan permasalahan pada aspek pribadi. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu meningkatkan harga diri remaja adalah dengan konseling singkat berorientasi solusi. Pendekatan ini adalah teknik yang dikembangkan oleh Steve De Shazer dan Insoo Kim Berg (Sugara, 2019:3). Berdasarkan hasil penelitian di atas konseling singkat berorientasi solusi memungkinkan konseli mengenali dan membangun perkecualian-perkecualian (*exceptions*) pada masalah harga diri yang rendah, yaitu saat-saat ketika konseli telah melakukan (memikirkan, merasakan) sesuatu yang mengurangi atau membatasi dampak masalah yang disebabkan oleh harga diri yang rendah.

Palmer (2010:25) mengatakan bahwa konseling singkat berorientasi solusi merupakan bentuk konseling singkat yang dibangun di atas kekuatan konseli dengan membantunya memunculkan dan mengkonstruksikan solusi pada problem yang dihadapinya.

Sugara (2019:3) mengatakan bahwa konseling singkat berorientasi solusi merupakan sebuah pendekatan yang memberikan kemungkinan orang untuk membangun perubahan dalam kehidupan mereka dalam jangka pendek. Sugara (2019:3) percaya bahwa perubahan berasal dari dua prinsip. Pertama, dari dorongan gambaran masa depan yang mereka inginkan yaitu mengenai seperti apa kehidupan mereka jika sesi konseling ini berhasil. Kedua, dari keterampilan dan sumber daya yang mereka miliki yang menunjukkan bahwa dirinya memiliki historis kesuksesan dimasa sekarang dan masa lalu.

Dari beberapa teori konseling diatas, konseling singkat berorientasi solusi juga bisa untuk meningkatkan harga diri pada remaja. Berdasarkan riset yang peneliti temukan, masalah harga diri itu diawali dari problem fokus orientasi. Individu yang mengalami harga diri yang rendah akan mengakibatkan rendahnya kepercayaan diri terhadap individu.

Corey (2009:24) menganjurkan bahwa tidaklah perlu mengetahui sebab-sebab masalah dalam solusinya dan tidak perlu ada hubungan antara masalah dan solusinya. Pengumpulan informasi mengenai masalah tidaklah dibutuhkan untuk terjadi perubahan. Jika memahami dan mengetahui masalah itu tidak penting, maka yang penting adalah mencari solusi masalah yang benar. Mungkin banyak orang mempertimbangkan berbagai solusi, dan apa yang benar bagi seseorang belum tentu benar bagi orang lain. Dalam konseling singkat berorientasi solusi konseli memilih tujuan yang mereka harapkan bisa tercapai di dalam konseling, dan hanya sedikit perhatian yang diberikan untuk diagnosis, pengungkapan riwayat atau eksplorasi masalah.

Manusia tidak perlu terpaku pada masalah, namun lebih baik berorientasi pada solusi, bertindak dan mewujudkan solusi yang diinginkan. Karena kekuatan yang melekat pada merekalah yang akhirnya akan digunakan dalam memecahkan masalah. Apalagi individu-individu yang bersedia untuk konseling, telah mampu berperilaku efektif, meskipun keefektifan tersebut mungkin untuk sementara terhambat oleh pikiran negatif. Sehingga sangat cocok sekali apabila konseling singkat berorientasi solusi digunakan untuk meningkatkan harga diri (Corey 2009).

Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa konseling singkat berorientasi solusi memiliki dampak positif terhadap perkembangan pribadi individu yaitu dalam hal menyukai dan kemampuan dirinya. Secara konseptual konseling singkat berorientasi solusi membantu individu dalam menunjang pencapaian perkembangan pada bidang aspek pribadi.

Maka merujuk pada permasalahan harga diri sebagai permasalahan di bidang pribadi, penelitian ini ingin menguji keefektifan layanan konseling singkat berorientasi solusi untuk meningkatkan harga diri di MTsN 13 Tasikmalaya.

B. Identifikasi dan Rumusan Masalah

Fakta empiris menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling dibutuhkan bagi siswa yang tidak mampu meningkatkan harga diri. Konseling merupakan strategi layanan yang tepat agar siswa mampu memahami dirinya sehingga mampu mengendalikan dirinya. Adapun identifikasi permasalahan yang siswa alami, yaitu rendahnya harga diri yang dimiliki siswa terkait kelebihan dan kekurangannya, rendahnya rasa percaya diri terhadap kemampuan yang dimilikinya, selalu melihat bahwa dirinya berbeda dengan orang lain.

Konseling singkat berorientasi solusi intervensi konseling yang tepat dalam membantu siswa untuk meningkatkan harga diri yang rendah, konseling singkat berorientasi solusi memampukan siswa mengenali dan membangun pengecualian-pengecualian (*exceptions*) pada masalah harga diri yang rendah pada siswa, konseling singkat berorientasi solusi intervensi konseling yang tepat dalam membantu individu meningkatkan harga dirinya.

Layanan konseling ini memberi penekanan yang besar pada kemungkinan sedikit atau tidak adanya ketertarikan untuk memperoleh pemahaman terhadap masalah. Pernyataan penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran umum harga diri siswa di MTsN 13 Tasikmalaya?
2. Bagaimana proses pelaksanaan konseling singkat berorientasi solusi untuk meningkatkan harga diri siswa MTsN 13 Tasikmalaya?
3. Bagaimana efektivitas penggunaan teknik konseling singkat berorientasi solusi untuk meningkatkan harga diri siswa di MTsN 13 Tasikmalaya ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan umum, penelitian harga diri sangat berorientasi pada intervensi yang sifatnya preventif dan dalam penelitian ini saya ingin mengembangkan suatu model konseling singkat befokussolusi dalam meningkatkan harga diri. Secara khusus tujuan penelitian adalah untuk mengetahui :

1. Memperoleh data tentang harga diri yang dialami oleh siswa di MTsN 13 Tasikmalaya.
2. Memperoleh hasil dari proses pelaksanaan konseling singkat berorientasi solusi untuk meningkatkan harga diri MTsN 13 Tasikmalaya.
3. Memperoleh hasil efektifitas penggunaan konseling singkat berorientasi solusi untuk meningkatkan harga diri di MTsN 13 Tasikmalaya.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat teoritis :

Memperkaya khasanah teori tentang dinamika siswa untuk meningkatkan harga diri dan melengkapi berbagai model konseling untuk meningkatkan harga diri.

Manfaat praktis bagi konselor sekolah dilapangan sebagai pedoman intervensi dalam menangani siswa yang tidak bisa meningkatkan harga diri. Bagi siswa diharapkan memiliki keterampilan bantuan diri dalam meningkatkan harga diri.

E. Sistematika Penulisan

Untuk memahami lebih jelas laporan ini, maka materi yang tertera dalam makalah ini dikelompokkan menjadi beberapa sub bab dengan sistematika penyampaian sebagai berikut :

BAB I Pendahuluan berisi tentang latar belakang masalah, identifikasi dan perumusan masalah, tujuan, manfaat dan sistematika penulisan.

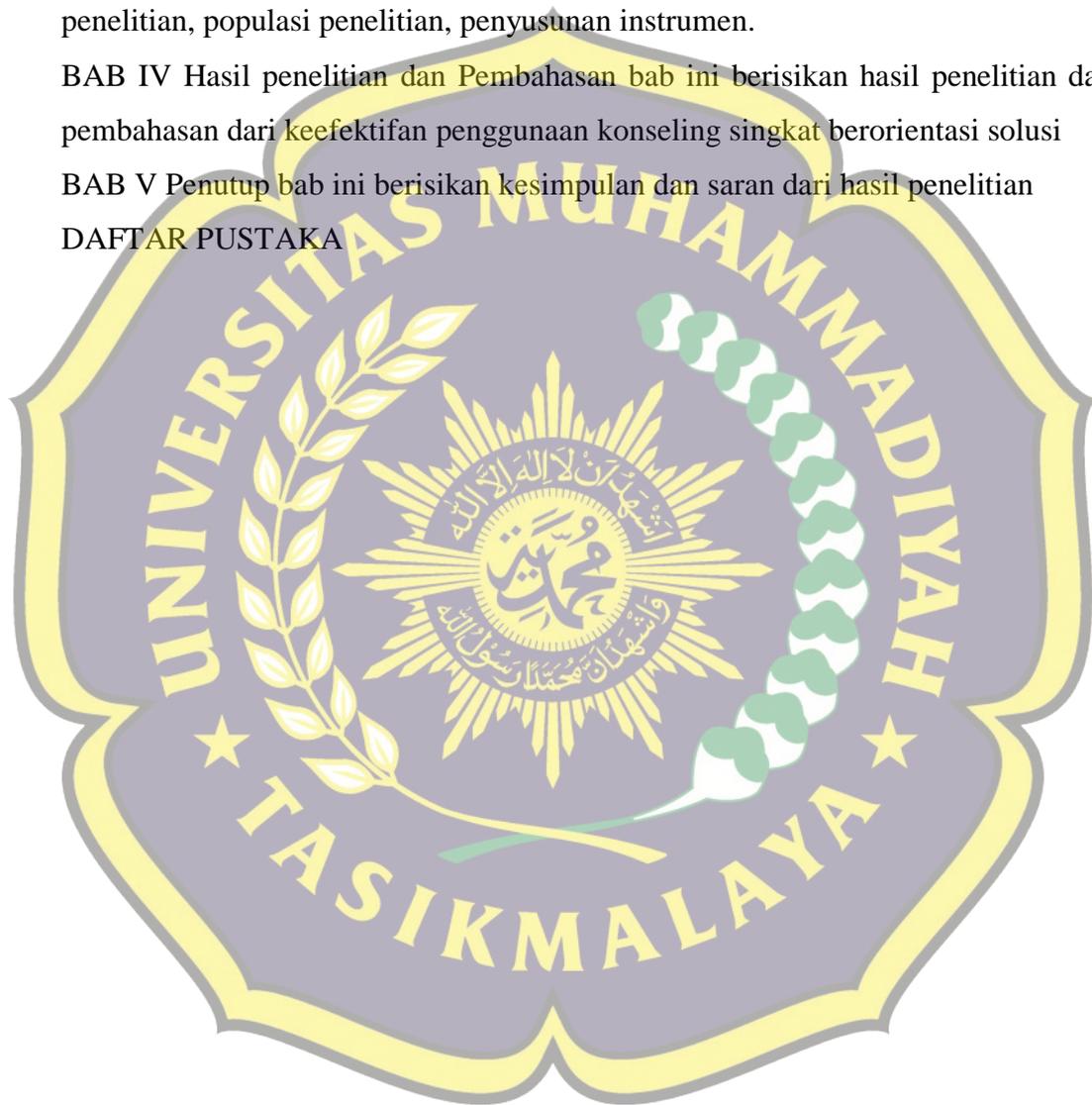
BAB II bab ini berisikan tentang konsep harga diri, konsep teori konseling singkat berorientasi solusi.

BAB III Metode Penelitian bab ini berisikan tentang metode penelian, desain penelitian, populasi penelitian, penyusunan instrumen.

BAB IV Hasil penelitian dan Pembahasan bab ini berisikan hasil penelitian dan pembahasan dari keefektifan penggunaan konseling singkat berorientasi solusi

BAB V Penutup bab ini berisikan kesimpulan dan saran dari hasil penelitian

DAFTAR PUSTAKA



UMTAS