

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Konsep diri adalah penilaian individu tentang persepsi terhadap aspek fisik dalam diri, persepsi terhadap aspek psikologis dalam diri, persepsi terhadap aspek sosial dalam diri, dan penerimaan diri yang bersifat dinamis. Berdasarkan definisi tersebut mengandung empat dimensi yaitu: (1) persepsi terhadap aspek fisik dalam diri, (2) persepsi terhadap aspek psikologis dalam diri, (3) persepsi terhadap aspek sosial dalam diri, dan (4) penerimaan diri yang bersifat dinamis. Persepsi terhadap aspek fisik dalam diri adalah gambaran yang dimiliki seseorang tentang penampilan fisik dengan memandang kondisi kesehatan badan dan daya tarik tubuh yang ditampilkan di mata orang lain. Persepsi terhadap aspek psikologis dalam diri adalah gambaran yang dimiliki seseorang tentang pikiran, perasaan, dan sikap individu terhadap dirinya sendiri yang meliputi aspek kemampuan dan ketidakmampuan, harga diri, kepercayaan diri, kelemahan dan keberanian. Persepsi terhadap aspek sosial dalam diri adalah gambaran yang dimiliki seseorang tentang kemampuan diri dalam interaksi sosial dengan orang lain, perasaan mampu dan berharga dalam interaksi sosial, dan peranan sosial yang diperankan di lingkungan keluarga dan teman. Penerimaan diri yang bersifat dinamis adalah kemampuan memahami dan

menerima diri dengan semua pengalaman hidup untuk bersikap positif terhadap masa lalu dengan menerima kesalahan dan tidak menyesali masa lalu, serta memiliki pandangan positif kepada diri dengan bersikap toleransi menerima kelebihan maupun kekurangan diri, menyukai diri sendiri, merasa diri berguna, merasa puas dengan diri sendiri, mengakui keterbatasan diri, dan mempunyai keinginan untuk mengembangkan diri

Resiliensi terhadap kemandirian adalah kemampuan individu untuk merespon kesulitan dengan cara sehat dan produktif, bertahan dalam kondisi di luar kenyamanan, beradaptasi dengan suatu yang tidak sesuai supaya dapat mengatur pikiran, perasaan, dan tindakan sendiri, mampu berinisiatif, serta tidak bergantung kepada orang lain dalam mengambil keputusan. Berdasarkan definisi tersebut mengandung enam dimensi yaitu: (1) merespon kesulitan dengan cara sehat dan produktif, (2) bertahan dalam kondisi di luar kenyamanan, (3) beradaptasi dengan suatu yang tidak sesuai, (4) mengatur pikiran, perasaan, dan tindakan sendiri, (5) mampu berinisiatif, (6) tidak bergantung kepada orang lain dalam mengambil keputusan.

Merespon kesulitan dengan cara sehat dan produktif adalah suatu cara bereaksi menjaga diri untuk tetap sehat dan tidak melukai diri dengan cara belajar dan bersosialisasi yang bertujuan ke arah yang lebih baik dan mempunyai harapan positif. Bertahan dalam kondisi di luar kenyamanan adalah usaha untuk tetap bertahan dan senantiasa tenang untuk mampu mengembalikan keadaan mental menjadi baik dan pulih kembali (*recovery*) dari kondisi tertekan, serta memiliki

solusi produktif dalam menghadapi kesulitan. Beradaptasi dengan suatu yang tidak sesuai adalah proses dinamis ketika bereaksi menghadapi kesulitan secara efisien dengan belajar dari situasi yang menuntut untuk memperoleh informasi dan dengan perjuangan yang positif akan mampu beradaptasi lebih baik terhadap perubahan kondisi kehidupan. Mengatur pikiran, perasaan, dan tindakan sendiri adalah kemampuan dalam mengelola informasi dan melakukan pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak dengan pengendalian pikiran dan tindakan agar dapat bertindak dengan benar dan mengarahkan perilaku pada konsekuensi positif supaya menggapai kehidupan yang menciptakan ketentraman. Mampu berinisiatif adalah bertindak dengan keinginan sendiri tanpa menunggu instruksi orang lain yang dengan tanggap memanfaatkan setiap peluang dan memiliki kemauan dalam diri mempergunakan pemikiran, perasaan, dan tingkah laku untuk mencapai tujuan dan mencari cara yang ditempuh untuk dapat solusi menyelesaikan suatu permasalahan sendiri. Tidak bergantung kepada orang lain dalam mengambil keputusan adalah perilaku dengan aktivitas diarahkan kepada diri sendiri tanpa mendapat bantuan dari orang lain dengan berpikir dan melakukan sesuatu oleh diri sendiri untuk memenuhi kebutuhan dengan belajar dan berlatih memilih alternatif membuat keputusan yang disertai pemberian alasan yang dilandasi oleh pemahaman terhadap alternatif tindakan yang rasional dengan segala konsekuensi yang disertai adanya tanggung jawab dan kesiapan menerima konsekuensi dari setiap tindakan yang dilakukan.

Permasalahan yang dialami siswa sekolah menengah pertama (SMP) cenderung berdampak pada keberhasilan siswa dalam menempuh pendidikan dan kesejahteraan diri siswa belakangan ini membutuhkan perhatian dan pembinaan secara khusus dari guru bimbingan konseling. Ketika siswa mencoba dan berusaha menemukan dirinya, adanya kecenderungan mengarah pada perilaku yang menyimpang dan tidak terkontrol ketika tidak ada pengawasan dari orangtua yang salah satunya dikarenakan kondisi keluarga yang tidak harmonis (Karimah, 2021). *Broken home* merupakan suatu kondisi keluarga yang tidak harmonis dengan fungsi orangtua tidak bisa dilaksanakan secara maksimal apabila orangtua mengalami keadaan *broken home* (Khotimah, 2018). Ciri-ciri keluarga yang mengalami *broken home* adalah kematian salah satu atau kedua orangtua, orangtua berpisah atau bercerai, hubungan kedua orangtua yang tidak baik, hubungan orangtua dengan anak tidak baik, suasana rumah tangga yang tegang, serta orangtua sibuk dan jarang berada di rumah (Detta & Abdullah, 2017).

Beberapa respon yang terjadi pada siswa dengan kondisi orangtua yang mengalami *broken home* diantaranya perasaan sedih, bingung, perasaan bersalah, merasa sendiri sehingga cenderung kurang mampu berpikir secara rasional dan positif, serta memiliki kecenderungan melukai diri sendiri seperti berupa menyayat tangan sendiri, menampar diri sendiri, memukul tembok, membenturkan kepala ke tembok dan perilaku menyakiti diri lainnya. Beberapa faktor yang melatarbelakangi terjadinya perilaku melukai diri yaitu merasa frustrasi dengan kondisi diri dan keluarga yang bercerai atau keluarga yang utuh namun orangtua otoriter, merasa

terpuruk dengan permasalahan sosial yang dialami, merasa diri tidak berdaya, serta cenderung pesimis dan *negative thinking* dalam menghadapi kehidupan (Djoenaedi & Pratitis, 2020). Tindakan melukai diri sendiri (*self injury*) adalah bentuk perilaku yang sengaja dilakukan oleh seseorang untuk melukai dirinya sendiri tanpa bertujuan untuk bunuh diri, namun hanya ingin mengurangi penderitaan secara psikologis seperti berupa perilaku menyayat bagian kulit pada tubuh dengan pisau atau silet (Katodhia & Sinambela, 2020). *Self injury* merupakan tindakan yang dilakukan untuk melukai diri sendiri dan dilakukan secara sengaja namun bukan untuk tujuan bunuh diri, melainkan cara untuk melampiaskan emosi yang terlalu menyakitkan bagi dirinya. Maraknya kasus perilaku siswa sekolah menengah pertama (SMP) yang melukai diri dengan menyayat tangan dilatarbelakangi oleh beberapa dimensi yaitu dimensi lingkungan, kognitif, afektif, dan perilaku. Dimensi lingkungan meliputi kehilangan suatu hubungan, konflik interpersonal, tekanan, stress, dan kurangnya dukungan sosial. Dimensi kognitif meliputi pemikiran-pemikiran yang secara otomatis menjadi pencetus perilaku melukai diri. Dimensi afektif meliputi kecemasan, tekanan, kepanikan, kemarahan, rasa malu, dan kebencian. Dimensi perilaku meliputi perilaku yang membuat seseorang menjadi malu secara berlebihan dan dianggap merasa layak mendapat hukuman dengan melukai diri sendiri (Afrianti, 2020). Menurut Hardiansyah (2018) dalam penelitian Arifin dkk (2021) bahwa di Indonesia, fenomena melukai diri menjadi sebuah fenomena gunung es di kalangan siswa yang berdasarkan beberapa penelitian pada tahun 2018, ditemukan sebanyak 56 pelajar SMP di Surabaya, 55 pelajar SMP di

Pekanbaru, serta 41 pelajar SMP di Gunung Sugih, Lampung, yang melakukan *self injury* dengan cara menyayat tangan menggunakan silet serta benda tajam lain hingga terluka.

Hasil asesmen studi pendahuluan pada penelitian ini ditemukan bahwa dari jumlah keseluruhan kelas IX sebanyak 326 siswa di SMP Sapta Andika Denpasar ditemukan sebanyak 80 siswa kelas IX mengalami kondisi *broken home* dan 35 siswa kelas IX tersebut diantaranya melakukan perilaku melukai diri (*self injury*) karena mengalami tekanan dari kondisi *broken home* yang dialami. Kondisi *broken home* yang dialami antara lain yaitu salah satu orangtua siswa meninggal, orangtua siswa berpisah atau bercerai, hubungan antar kedua orangtua tidak baik, hubungan orangtua dengan siswa tidak baik, suasana rumah yang tegang dan emosi negatif, orangtua sibuk dan jarang berada di rumah, serta keluarga yang utuh namun orangtua otoriter. Beberapa kondisi *broken home* yang dialami siswa ini mengakibatkan munculnya perilaku melukai diri yang dilakukan oleh siswa seperti menyayat tangan sendiri dengan silet, menampar diri sendiri, dan membenturkan kepala ke tembok. Perilaku melukai diri muncul karena permasalahan tidak kuatnya daya tahan diri siswa menghadapi faktor dari dalam diri dan faktor dari luar diri siswa. Permasalahan dari faktor dalam diri siswa yaitu konsep diri dengan kecenderungan memiliki persepsi memandang diri sendiri secara negatif seperti tidak menyukai diri sendiri, selalu menyalahkan diri sendiri, merasa kurang percaya diri, merasa diri tidak berdaya, dan berpikiran negatif akibat keterpurukan kondisi

keluarga *broken home* yang dialami. Permasalahan dari faktor luar diri seperti tekanan, kesulitan, dan permasalahan luar yang berasal dari kondisi *broken home*.

Penyebab seseorang melakukan *self injury* tindakan melukai diri sendiri adalah kurangnya rasa mencintai diri sendiri, kurangnya kemampuan dalam berpikir tentang dampak dari tindakan yang dilakukan, kurangnya kekuatan dalam menghadapi permasalahan, kurangnya pemahaman akan perubahan emosi, kurangnya keyakinan diri untuk berubah menjadi lebih baik, dan kurangnya pengetahuan akan adanya alternatif lain dalam menyelesaikan suatu permasalahan. Adanya kasus *self injury* ini, tidak terlepas dari pandangan seseorang terhadap dirinya sendiri yang disebut sebagai konsep diri (Yudiati dkk, 2022). Faktor yang memengaruhi perilaku melukai diri diantaranya yaitu kesepian, kematangan emosi, konsep diri, keluarga, usia, kepribadian, kecerdasan emosional. Salah satu faktor yang memengaruhi individu memiliki perilaku melukai diri adalah konsep diri. Individu yang memiliki konsep diri negatif cenderung tidak menyukai diri sendiri, sensitif terhadap kritik, dan kurang mampu dalam menjalin hubungan sosial sehingga mengalami kesulitan dalam mengekspresikan emosi negatif yang diterima dengan mengarah pada cara yang digunakan untuk mengekspresikan emosi negatif dengan perilaku melukai diri (Epivania & Soetjningsih, 2023). Siswa yang memiliki orangtua yang bercerai cenderung mengalami permasalahan terhadap konsep dirinya karena memiliki penilaian negatif di lingkungan sosial khususnya pada teman-teman sebayanya. Orangtua yang mengalami perceraian cenderung memengaruhi konsep diri pada siswa tersebut (Zuraida, 2019).

Siswa yang mengalami kondisi *broken home* cenderung memiliki konsep diri yang rendah dan lebih mudah mengalami perasaan negatif seperti emosi, kecewa, tertekan, malu, dan sakit hati. Konsep diri untuk mengetahui gambaran yang menyeluruh terhadap kemampuan dan sifat-sifat seseorang, atau sebagai persepsi seseorang terhadap dirinya sendiri. Konsep diri dibagi menjadi dua bagian yaitu konsep diri positif dan negatif. Akibat kondisi *broken home*, ada kecenderungan anak mengalami permasalahan terhadap konsep dirinya yaitu konsep diri yang negatif. Seseorang yang memiliki konsep diri negatif cenderung merasa pesimis dan merasa bahwa dirinya ditolak. Sedangkan, konsep diri positif dari seseorang cenderung merasa dirinya diterima, mampu memperbaiki diri dan merasa setara dengan orang lain. Seseorang yang memiliki konsep diri positif cenderung bersifat stabil, dapat memahami dan menerima sejumlah fakta tentang dirinya sendiri yang berkaitan dengan pengharapan, dan merancang tujuan yang sesuai dengan realita. Oleh karena itu perlunya adanya penanganan dalam mengembangkan dan meningkatkan konsep diri pada siswa yang mengalami kondisi *broken home* (Damayanti & Maemonah, 2020).

Rendahnya konsep diri pada siswa cenderung menyebabkan kesulitan untuk berpikir positif, rasa percaya diri yang rendah, tidak dapat bersosialisasi dengan baik, komunikasi yang kurang baik, dan rendahnya prestasi belajar. Rendahnya konsep diri menyebabkan siswa kurang dapat memahami dirinya sendiri dan tidak melakukan penanganan yang baik terhadap permasalahan yang dihadapi. Konsep diri memiliki peranan penting dalam mengontrol serta mengelola informasi dengan



lebih baik. Meningkatkan konsep diri pada siswa mengarahkan agar siswa memiliki keyakinan akan kemampuan yang dimiliki, mampu bersosialisasi di lingkungan sosial, dapat menerima kekurangan dalam dirinya sehingga tidak membandingkan diri dengan orang lain, memahami bahwa setiap individu mampu melakukan tindakan yang bernilai baik saat berada dalam kondisi manapun (Ricky dkk, 2023). Konsep diri memiliki peranan penting dalam menentukan perilaku individu. Perilaku individu akan selaras dengan cara individu memandang dirinya dengan memiliki konsep diri yang merupakan pandangan serta sikap seseorang terhadap kemampuan dirinya sendiri yang berperan penting membimbing perilaku individu (Septianthari dkk, 2023). Konsep diri positif yang dimiliki oleh siswa dapat mengarahkan perilaku siswa agar dapat diterima di lingkungan sosialnya. Konsep diri sebagai hasil dari proses mengenali diri sendiri, yang menjadi pandangan, penilaian seseorang mengenai siapa dirinya, dan bagaimana seseorang memahami dirinya (Jannati & Dantes, 2023).

Individu yang memiliki konsep diri positif cenderung dapat mengenal dirinya dengan baik, sehingga secara otomatis dapat mengenali kelemahan dan keunggulan yang dimiliki dan membuat individu dapat menentukan cara yang tepat dalam mengatasi dan mengembangkan potensi yang dimilikinya yang mengarah pada penilaian diri yang positif. Konsep diri positif membuat individu mampu menghargai dirinya dan hidupnya sehingga menjadikan hidupnya lebih berguna, baik untuk dirinya sendiri, orang lain, dan lingkungannya. Individu yang memiliki konsep diri negatif menunjukkan bahwa individu tidak dapat mengenali dirinya

dengan baik sehingga tidak menyadari akan kelemahan dan keunggulannya, dan akhirnya tidak dapat mengembangkan potensi dirinya karena adanya perasaan tidak mampu dalam diri, serta memandang negatif terhadap diri dan hidupnya (Mazaya & Supradewi, 2023). Seseorang yang memiliki konsep diri negatif cenderung memiliki perilaku yang negatif seperti mudah menyerah dan selalu menyalahkan dirinya ketika mengalami kegagalan. Seseorang yang memiliki konsep diri positif cenderung berperilaku positif seperti terlihat lebih percaya diri dan bersikap positif terhadap sesuatu. Perkembangan konsep diri berpengaruh terhadap perilaku yang menentukan bagaimana seseorang bersikap kepada diri sendiri dan orang lain. Siswa yang konsep dirinya positif mempunyai kemampuan interaksi sosial yang baik. Seseorang yang memiliki konsep diri positif cenderung mampu menjadi dirinya sendiri tanpa mempedulikan tanggapan orang lain tentang dirinya, mampu menerima kelebihan orang lain, memiliki penerimaan yang besar terhadap diri sendiri, serta lebih terbuka (Aulina, 2019).

Siswa yang konsep dirinya berkembang dengan baik cenderung tumbuh rasa percaya diri, berani, bersemangat dalam belajar, memiliki keyakinan diri, menjadi pribadi yang mandiri dan memiliki pandangan yang baik tentang dirinya. Memiliki konsep diri yang positif membutuhkan pandangan diri yang positif dan menilai dirinya secara positif (Ranny dkk, 2017). Siswa yang memiliki konsep diri positif cenderung menjadi *problem solver* ketika dihadapkan pada suatu masalah, cenderung kreatif, bersifat spontan, dan memiliki harga diri yang tinggi karena siswa percaya terhadap dirinya sendiri dan memiliki motivasi yang baik, serta memiliki

sikap positif tanpa berprasangka buruk jika berinteraksi dengan orang lain. Konsep diri positif menjadi faktor yang berperan sebagai perlindungan bagi siswa terhadap perilaku yang bermasalah (Asri & Sunarto, 2020).

Kondisi orangtua *broken home* yang cenderung menjadi pemicu perilaku melukai diri menjadi salah satu penyebab rendahnya daya tahan atau resiliensi pada diri siswa dalam menghadapi permasalahan (Katodhia & Sinambela, 2020). Permasalahan yang dihadapi oleh siswa yang memiliki keluarga *broken home* perlu dilakukan pengembangan kemampuan daya tahan untuk menghadapi kesulitan dan permasalahan yang dapat dicapai dalam kemampuan resiliensi. Resiliensi menjadi sebuah kemampuan individu untuk bangkit dari penderitaan dan diharapkan mental akan menjadi lebih kuat. Siswa dengan keluarga *broken home* cenderung mampu bangkit dari masalahnya ketika memiliki kemampuan resiliensi (Karya, 2022). Selama rentang kehidupan, siswa akan menghadapi berbagai masalah ataupun berada dalam situasi dengan kesulitan yang cenderung dapat menimbulkan tekanan bagi siswa sehingga perlu menghadapi kondisi tersebut yang diperlukan kemampuan resiliensi untuk bangkit kembali setelah berada dalam situasi tertekan. Seseorang yang resilien cenderung dapat menemukan cara untuk bertahan dalam keadaan yang penuh tekanan dan merubah keadaan menjadi kesempatan untuk mengembangkan diri. Siswa yang memiliki tingkat resiliensi rendah ketika menghadapi suatu masalah cenderung merasa terpuruk, memilih menyerah pada keadaan atau bahkan mengalami berbagai permasalahan dalam sosial, mental ataupun fisik karena tidak mampu menjaga keseimbangan dalam menghadapi

tekanan. Resiliensi dapat membantu siswa dalam menghadapi berbagai permasalahan, tuntutan, dan pengaruh negatif dari lingkungannya (Aziza & Sunawan, 2021). Kemampuan resiliensi yang dimiliki siswa berhubungan dengan kesejahteraan psikologis dan peningkatan kualitas kesehatan mental siswa (Suranata dkk, 2021). Resiliensi atau ketahanan diri menjadi salah satu aspek ketahanan individu memiliki kecepatan dan ketepatan dalam memecahkan masalah (Olok dkk, 2021). Kemampuan resiliensi berperan penting dalam membantu siswa di sekolah untuk menyesuaikan diri dalam tekanan hidup dan stres yang dihadapi dan dapat menghasilkan kemampuan mengelola stress yang baik untuk mengelola kesulitan secara efektif. Siswa yang memiliki resiliensi tinggi cenderung memiliki keterampilan memecahkan masalah yang baik karena memaknai aspek positif dari pengalaman, dan berkompeten secara sosial guna mengubah lingkungan yang sulit menjadi sumber motivasi (Wahyuni & Wulandari, 2021).

Setiap siswa perlu dilatih untuk mengembangkan kemandirian sesuai perkembangannya. Terdapat siswa yang masih belum bisa mengambil suatu keputusan, yang cenderung berpengaruh pada kemandirian siswa (Antara dkk, 2019). Beberapa siswa di sekolah menunjukkan sikap kurangnya kemandirian seperti bergantung kepada orang lain, tidak mampu menyampaikan pendapat yang sedang dipikirkan, dan dalam pengambilan sebuah keputusan selalu didominasi oleh orang lain (Setiawan & Dharsana, 2018). Pendidikan karakter khususnya karakter kemandirian perlu dikembangkan kepada siswa supaya dapat menumbuhkan kemandirian (Madyana dkk, 2021). Kemampuan kemandirian diperlukan untuk

mengatur pikiran, perasaan, dan tindakan diri sendiri secara bertanggung jawab. Individu yang memiliki kemandirian yang tinggi cenderung mampu menghadapi permasalahan karena tidak bergantung pada orang lain, berusaha menghadapi dan menyelesaikan permasalahan yang ada (Wulandhari dkk, 2021). Kemandirian siswa memiliki pengaruh positif terhadap perkembangan kepribadiannya (Fitri & Yarni, 2022). Kemandirian menjadi kebutuhan seseorang untuk berdiri sendiri tanpa bergantung dengan orang lain dalam mengatasi masalah atau hambatan (Anggraini dkk, 2018). Kemandirian siswa dalam tingkah laku supaya adanya perubahan kemampuan dalam membuat keputusan dan pilihan, perubahan dalam penerimaan pengaruh orang lain, dan perubahan dalam merasakan kemampuan yang bisa diandalkan pada dirinya sendiri (Aditya dkk, 2021).

Siswa perlu berupaya secara bertahap melepaskan diri dari ketergantungan penuh selama ini terhadap orangtua atau orang dewasa lainnya (Sasmita dkk, 2020). Kemandirian menjadi kebutuhan siswa untuk mengatakan apa yang dipikirkan dan siswa perlu memahami dampak yang ditimbulkan jika tidak memiliki kemandirian, sehingga diharapkan kemandirian dapat memberikan manfaat yang positif untuk diri siswa (Laila dkk, 2019). Kemandirian penting dimiliki oleh siswa supaya terbiasa menghadapi segala situasi dan masalah yang ada tanpa bantuan orang lain (Anggraini dkk, 2018). Kurangnya kemandirian cenderung disebabkan karena individu kurang mampu mengatur dirinya sendiri, memiliki kebiasaan belajar yang kurang baik, tidak dapat memahami kemampuan yang dimiliki, dan tidak memiliki inisiatif (Septiari dkk, 2021). Siswa yang kurang memiliki kemandirian cenderung

menunjukkan perilaku seperti tidak percaya dengan dirinya sendiri atau lebih mementingkan perkataan orang lain daripada dirinya, dan kurang mampu dalam mengambil keputusannya sendiri (Jamilah dkk, 2019). Proses sosialisasi antara siswa dengan teman sebaya dapat memperkuat kemandirian remaja. Pada hubungan dengan teman sebaya mengarahkan siswa berpikir secara mandiri, membuat keputusan sendiri, menerima pandangan dan memahami perilaku orang lain yang diterima (Risyda dkk, 2021). Oleh karena itu, perlunya siswa dalam mengembangkan dan meningkatkan kemampuan resiliensi terhadap kemandirian supaya siswa mampu bangkit dari kesulitan maupun permasalahan yang dihadapi secara mandiri dan bertanggungjawab tanpa bergantung dengan orang lain dalam mengatasi masalah. Hal tersebut membutuhkan peran guru bimbingan konseling melalui layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan konsep diri dan resiliensi terhadap kemandirian siswa.

Pada dasarnya siswa perlu berusaha sendiri dalam belajar menghadapi permasalahan dalam kehidupan sosial karena siswa yang berjuang sendiri dan bertumbuh dalam perkembangan dirinya menghadapi proses pendidikan. Siswa perlu mengetahui bahwa bagaimanapun permasalahan yang ada, maka siswa perlu berjuang untuk bangkit dan berusaha agar tetap dapat fokus dan konsentrasi belajar serta mampu mengerjakan segala tugas yang perlu dilakukannya. Walaupun mengalami permasalahan, yang terpenting tetap bisa fokus menyelesaikan proses pendidikan dan dapat mengontrol pikiran serta mengelola perasaan agar siswa dapat merasa nyaman dengan dirinya sendiri. Siswa perlu belajar bahwa jangan hanya

karena masalah yang berasal dari orang lain lalu dimasukkan ke dalam diri tanpa dipilah terlebih dahulu dalam pemikiran sehingga perasaan menjadi tidak nyaman karena pikiran terfokus pada permasalahan. Sebenarnya siswa sebagai penempuh pendidikan perlu belajar menyaring setiap perkataan atau perilaku orang lain yang cenderung dapat mengganggu pemikiran atau menjadi pemikiran yang irasional dan belajar memilah informasi agar memiliki persepsi yang tepat terhadap permasalahan dan supaya bisa tetap merasa nyaman.

Penanganan konseling mampu meningkatkan konsep diri siswa *broken home* menjadi positif yang mendorong siswa untuk memahami diri sendiri dengan mengenal dirinya terlebih dahulu, mengerti akan kekurangan dan kelebihan, mampu mengatasi masalah yang dihadapi, dan mampu mengembangkan diri (Damayanti & Maemonah, 2020). Salah satu penanganan konseling yang dapat diberikan kepada siswa dalam menghadapi permasalahan yang terkait konsep diri dengan pandangan negatif siswa terhadap dirinya sendiri dan kurangnya resiliensi terhadap kemandirian siswa dalam menghadapi kesulitan maupun permasalahan adalah konseling dengan pendekatan rasional emotif behavioral dengan salah satu teknik yang mendukung yaitu teknik *dispute cognitive*. Konseling rasional emotif behavioral adalah konseling yang menekankan interaksi berfikir rasional dengan akal sehat (*rational thinking*), perasaan (*emoting*), dan berperilaku (*acting*). Suatu perubahan terhadap cara berpikir dapat menghasilkan perubahan dalam cara berperilaku seseorang. Berpikir positif merupakan suatu kebiasaan untuk melihat segala sesuatu yang dihadapi atau diamati dari sudut pandang yang positif dan

membiarkan pikiran berproses secara positif yang kemudian memengaruhi perilaku. Pola pikir positif menjadi kecenderungan individu untuk memandang segala sesuatu dari segi positif dan cenderung dapat berpikir optimis dalam cara pandang terhadap diri sendiri dan lingkungan. Pola pikir positif dan rasional inilah yang dapat membantu individu dalam mengatasi masalahnya (Paturrochmah, 2020).

Alasan pertama menggunakan penanganan dengan pendekatan konseling rasional emotif behavioral dalam penanganan kasus pada penelitian ini karena pendekatan konseling berfokus membantu konseli dalam menghadapi keyakinan irasional dan belajar mengelola pikiran, emosi, dan perilaku dengan cara yang lebih sehat dan realistis dengan tujuan mengenali dan mengubah keyakinan dan pola pikir negatif (Putri dkk, 2022). Konseling rasional emotif behavioral menjadi pemecahan masalah yang berfokus pada aspek berpikir, menilai, memutuskan, dan mengarahkan dengan mementingkan adanya berdiskusi dan mengadaptasi cara berpikir konseli (Ilahi dkk, 2022). Konseling rasional emotif behavioral memiliki tujuan untuk mengubah keyakinan irasional yang dimiliki individu menjadi keyakinan rasional dengan cara membentuk filosofi hidup yang didasari dengan pikiran, perasaan dan tingkah laku yang positif. Individu yang memiliki filosofi hidup yang rasional cenderung lebih baik dan bahagia dalam menjalankan kehidupannya (Setyowati & Suwarjo, 2021). Secara khusus, pendekatan rasional emotif behavioral menekankan bahwa individu memiliki potensi yang unik untuk berpikir rasional dan irasional. Pikiran dan perasaan negatif yang merusak diri dapat diperdebatkan dengan mengorganisasikan kembali persepsi dan pemikiran menjadi



logis dan rasional. Pendekatan rasional emotif behavioral mendukung konseli untuk menjadi lebih toleran terhadap diri sendiri, orang lain dan lingkungannya (Utari dkk, 2018).

Alasan kedua menggunakan penanganan dengan pendekatan konseling rasional emotif behavioral dalam penanganan kasus pada penelitian ini karena pada konseling rasional emotif behavioral, siswa belajar mengubah keyakinan irasional dari persepsi cara pandang terhadap permasalahan menjadi keyakinan yang lebih fleksibel dan rasional (realistis) terhadap permasalahan, serta mengarahkan cara pandang yang positif terhadap diri siswa sendiri untuk meningkatkan konsep diri positif. Tujuan dari penerapan konseling rasional emotif behavioral adalah adanya perubahan yang lebih baik dari sebelumnya terkait keyakinan yang lebih fleksibel dan rasional (realistis) serta perubahan yang lebih adaptif dalam perilaku dan perasaan yang dialami. Perubahan pola pikir (kognitif) siswa menjadi lebih rasional, realistis, terbuka dan menambah pengetahuan terkait bagaimana persepsi terhadap masalah yang dialami dan bagaimana siswa mampu menyimpulkan solusi yang tepat dalam merespon masalah yang dialami. Perubahan perasaan (afektif) menjadi lebih nyaman dan sehat dari sebelumnya karena cara pandang dan persepsi terhadap permasalahan sudah lebih bijak dan cenderung dapat melihat sisi positif dari realita yang ada, serta cara pandang dan persepsi terhadap diri sendiri lebih positif untuk merubah cara pandang sebelumnya yang negatif (Rusdayanti dkk, 2023).

Salah satu teknik yang mendukung dalam pendekatan konseling rasional emotif behavioral adalah teknik *dispute cognitive* yaitu teknik yang diterapkan dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang dapat memperdebatkan atau menentang pemikiran irasional konseli (Muyassirotul'Aliyah dkk, 2023). Konseling rasional emotif behavioral menantang konseli untuk menghadapi keyakinan irasional dengan menunjukkan bukti kontradiktif yang dikumpulkan dan evaluasi, membantu konseli mengevaluasi kembali keyakinan kaku dan meminimalkannya dengan berusaha menggantinya dengan pemikiran yang lebih fleksibel. Konseli perlu dibantu memahami bahwa pikirannya mengendalikan perasaannya dan konseli diajarkan untuk membantah keyakinannya yang tidak rasional dan dibantu untuk memahami pemikiran yang tidak rasional. Teknik *dispute cognitive* ditujukan mengajukan pertanyaan kepada konseli yang menantang logika keyakinan konseli (Aman & Aziz, 2018).

Para siswa perlu mendapatkan perhatian dan dukungan dari berbagai pihak terutama dari pihak keluarga, sekolah, maupun masyarakat demi menunjang konsep diri siswa dan resiliensi terhadap kemandirian siswa dalam menghadapi permasalahan. Namun pada kenyataannya, upaya guru bimbingan dan konseling dalam membantu siswa untuk mengembangkan konsep diri positif dan kemampuan resiliensi terhadap kemandirian masih mengalami kendala seperti terbatasnya sarana berupa perangkat atau instrumen maupun modul panduan yang dapat membantu dalam menyelenggarakan layanan bimbingan dan konseling untuk mengembangkan konsep diri positif dan resiliensi terhadap kemandirian siswa.

Panduan layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kualitas konsep diri positif dan resiliensi terhadap kemandirian pada siswa juga masih terbatas sehingga mengakibatkan layanan bimbingan dan konseling belum mampu terlaksana secara optimal dan belum dapat tercapai sesuai harapan. Guru bimbingan dan konseling sebagai fasilitator berperan penting dalam membantu siswa untuk memiliki ketahanan dalam menghadapi kesulitan. Upaya guru bimbingan konseling dapat melatih siswa supaya memiliki ketahanan psikologis (resiliensi) yang baik sehingga siswa dapat memiliki respon yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan, serta dapat memiliki persepsi, perasaan, dan perilaku yang lebih positif dalam menghadapi kesulitan (Suranata dkk, 2022). Oleh karena itu, diperlukan adanya pengembangan buku panduan pelaksanaan model konseling yang dapat menjadi acuan bagi guru bimbingan dan konseling dalam upaya meningkatkan konsep diri dan resiliensi terhadap kemandirian pada siswa.

Berdasarkan uraian di atas, menjadi latar belakang penelitian pengembangan ini yang akan ditindaklanjuti adalah penelitian berjudul **“Pengembangan Panduan Konseling Rasional Emotif Behavioral Teknik *Dispute Cognitive* Untuk Meningkatkan Konsep Diri dan Resiliensi Terhadap Kemandirian Pada Siswa”**. Adanya panduan ini ditujukan utamanya kepada guru bimbingan dan konseling yang secara akademis dan praktisi memahami konseling rasional emotif behavioral dengan teknik *dispute cognitive* dapat diimplementasikan dalam layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan konsep diri dan resiliensi terhadap kemandirian pada siswa di sekolah. Penelitian ini melaporkan hasil pengembangan

buku panduan konseling rasional emotif behavioral dengan teknik *dispute cognitive* sebagai upaya untuk meningkatkan konsep diri dan resiliensi terhadap kemandirian pada siswa. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pembelajaran dan penanganan praktis oleh praktisi guru bimbingan dan konseling sebagai konselor yang berguna bagi siswa sebagai penempuh pendidikan agar dapat tetap fokus berproses dalam pendidikan dan tetap mampu menyelesaikan segala tugas pendidikan walaupun sebagaimana beratnya masalah yang dialami yang cenderung dapat mengganggu pikiran dan perasaan siswa.

### 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut :

1. Kecenderungan siswa memiliki konsep diri negatif karena memiliki pandangan dan keyakinan negatif terhadap dirinya sendiri.
2. Rendahnya resiliensi terhadap kemandirian siswa yang tampak pada perilaku siswa melakukan perilaku *self injury* atau perilaku melukai diri seperti menyayat tangan akibat kurangnya daya tahan menghadapi kondisi orangtua *broken home*.
3. Belum adanya fasilitas bimbingan dan konseling untuk meningkatkan konsep diri dan resiliensi terhadap kemandirian bagi siswa di sekolah.
4. Belum tersedia adanya panduan konseling rasional emotif behavioral teknik *dispute cognitive* untuk meningkatkan konsep diri dan resiliensi terhadap kemandirian bagi siswa.

### 1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian pada identifikasi masalah yang telah dipaparkan, maka perlu adanya pembatasan masalah dengan harapan semua pembahasan dapat mencapai tujuan. Pembatasan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Peningkatan konsep diri positif pada siswa.
2. Peningkatan resiliensi terhadap kemandirian pada siswa.
3. Pengembangan buku panduan konseling rasional emotif behavioral teknik *dispute cognitive* meningkatkan konsep diri dan resiliensi terhadap kemandirian pada siswa.
4. Pemberian layanan konseling rasional emotif behavioral teknik *dispute cognitive* untuk meningkatkan konsep diri dan resiliensi terhadap kemandirian pada siswa.

### 1.4 Rumusan Masalah

1. Bagaimana rancang bangun buku panduan konseling rasional emotif behavioral teknik *dispute cognitive* untuk meningkatkan konsep diri dan resiliensi terhadap kemandirian pada siswa?
2. Bagaimana validitas isi buku panduan konseling rasional emotif behavioral teknik *dispute cognitive* untuk meningkatkan konsep diri dan resiliensi terhadap kemandirian pada siswa?
3. Bagaimanakah kepraktisan implementasi buku panduan konseling rasional emotif behavioral teknik *dispute cognitive* untuk meningkatkan konsep diri dan resiliensi terhadap kemandirian pada siswa?

4. Bagaimana efektivitas implementasi buku panduan konseling rasional emotif behavioral teknik *dispute cognitive* untuk meningkatkan konsep diri dan resiliensi terhadap kemandirian pada siswa?

### 1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk menyusun dan menghasilkan rancang bangun buku panduan konseling rasional emotif behavioral teknik *dispute cognitive* untuk meningkatkan konsep diri dan resiliensi terhadap kemandirian pada siswa.
2. Untuk mengetahui dan mendeskripsikan validitas isi buku panduan konseling rasional emotif behavioral teknik *dispute cognitive* untuk meningkatkan konsep diri dan resiliensi terhadap kemandirian pada siswa.
3. Untuk mengetahui dan mendeskripsikan kepraktisan implementasi buku panduan konseling rasional emotif behavioral teknik *dispute cognitive* untuk meningkatkan konsep diri dan resiliensi terhadap kemandirian pada siswa.
4. Untuk mengetahui dan mendeskripsikan efektivitas implementasi buku panduan konseling rasional emotif behavioral teknik *dispute cognitive* untuk meningkatkan konsep diri dan resiliensi terhadap kemandirian pada siswa.

### 1.6 Manfaat Hasil Penelitian

Secara umum terdapat dua manfaat yang diharapkan dari penelitian ini yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

### 1.6.1 Manfaat Teoritis

Temuan penelitian ini dapat menambah pengetahuan mengenai bimbingan dan konseling khususnya panduan konseling rasional emotif behavioral teknik *dispute cognitive* untuk meningkatkan konsep diri dan resiliensi terhadap kemandirian pada siswa.

### 1.6.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis dapat memberikan dampak secara langsung kepada komponen pendidikan. Manfaat praktis yang diharapkan dari penelitian ini sebagai berikut:

a. Bagi Peserta Didik

Peserta didik dapat meningkatkan konsep diri positif dan resiliensi terhadap kemandirian melalui panduan konseling rasional emotif behavioral teknik *dispute cognitive*.

b. Bagi Guru Bimbingan Konseling

Hasil penelitian diharapkan guru bimbingan konseling dapat melaksanakan program bimbingan dan konseling terutama dalam meningkatkan konsep diri dan resiliensi terhadap kemandirian siswa melalui konseling rasional emotif behavioral teknik *dispute cognitive*.

c. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh kepala sekolah bersama guru bimbingan konseling sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun

rancangan program bimbingan konseling untuk meningkatkan konsep diri dan resiliensi terhadap kemandirian siswa yang dapat meningkatkan kualitas pendidikan di sekolah serta kesejahteraan diri siswa.

d. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai rujukan kepustakaan dalam melakukan penelitian sejenisnya, dan dapat menjadi bahan dalam melakukan penelitian lanjutan dengan ruang lingkup yang lebih luas dalam upaya memperoleh hasil penelitian yang lebih akurat.

### **1.7 Rencana Publikasi**

Hasil penelitian yang dapat dihasilkan dalam penelitian ini adalah artikel penelitian yang berjudul “Pengembangan Panduan Konseling Rasional Emotif Behavioral Teknik *Dispute Cognitive* Untuk Meningkatkan Konsep Diri Dan Resiliensi Terhadap Kemandirian Pada Siswa” yang akan dipublikasikan pada Jurnal Berakreditasi Sinta 3.

