

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kualitas pendidikan merupakan salah satu penunjang utama dalam menentukan keberhasilan pembangunan bangsa. Peningkatan kualitas pendidikan tidak hanya melibatkan perubahan IPTEK, namun juga membutuhkan sumber daya manusia yang mandiri dalam mengambil keputusan serta meraih tujuan dan cita-citanya. Kemampuan siswa dalam mengambil keputusan tersebut, tidak hanya mengandalkan aspek akademik, namun juga membutuhkan aspek lain seperti pengembangan pribadi, sosial, serta kematangan intelektual. Hal tersebut selaras dengan sasaran dari layanan Bimbingan Konseling yang tercantum dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan nomor 111 tahun 2014 yang bertujuan sebagai sarana pendukung konseli dalam meraih perkembangan yang sempurna serta membentuk kepribadian utuh mengenai berbagai dimensi, termasuk belajar, sosial, pribadi, maupun karir (Permendikbud No. 111, 2014). Maka dari itu, layanan Bimbingan Konseling juga berperan penting dalam peningkatan kualitas pendidikan.

Pada umumnya siswa yang masuk dalam kategori remaja awal masih belum bisa mengambil keputusan secara mandiri dalam meraih tujuannya. Pada tahap perkembangan ini, mereka mengalami berbagai transformasi, baik biologis, kognitif, psikologis maupun sosioemosional (Santrock, 2014). Berbagai perubahan drastis yang terjadi selama masa remaja kerap kali mempengaruhi tingkat *self-*

esteem pada diri remaja sehingga hal tersebut berdampak pada kemampuan mengambil keputusan serta prestasi belajarnya (Rhodes et al., 2004).

Self-Esteem ialah evaluasi seseorang mengenai kelayakan diri yang kemudian tercermin ke dalam perilaku yang ditunjukkannya (Coopersmith, 1967). Sedangkan menurut pendapat Rosenberg (dalam Mruk, 2006) *self-esteem* adalah perilaku baik positif maupun negatif yang muncul berdasarkan pada persepsi atau pandangan seseorang terhadap dirinya sendiri. Dengan demikian, *self-esteem* merujuk pada evaluasi yang dilakukan seseorang pada dirinya sendiri, yang mencakup aspek baik maupun buruk. Penilaian ini kemudian membentuk perasaan berharga dalam diri yang berdampak pada cara individu dalam menjalankan kehidupannya. Remaja umumnya menilai dirinya secara menyeluruh untuk mendapatkan gambaran jelas tentang dirinya sendiri, lalu membandingkannya dengan kriteria idealnya. Adanya perbedaan antara pandangan terhadap diri sendiri dengan pandangan ideal inilah yang menyebabkan menurunnya tingkat *self-esteem* pada diri remaja (Mruk, 2006).

Remaja yang mempunyai tingkat *self-esteem* rendah cenderung memiliki karakteristik tertentu seperti merasa rendah diri, pesimis, kurangnya kemampuan untuk membangun hubungan dengan orang lain, mudah merasa putus asa, kurangnya kemampuan untuk mengekspresikan diri, adanya perasaan bahwa orang lain tidak peduli pada dirinya, tidak kompeten. serta memiliki kecenderungan untuk memunculkan informasi yang negatif sehingga menimbulkan rasa takut untuk mencoba hal baru. Selain itu, siswa yang memiliki tingkat *self-esteem* yang rendah seringkali menunjukkan ciri seperti ketidakpuasan terhadap diri serta sikap pesimis (Amir dalam Wardhani et al., 2022).

Apabila kita melihat fenomena di masyarakat, masih banyak generasi muda yang memiliki kecenderungan *self-esteem* rendah. Di Indonesia sendiri, presentasinya mencapai hampir 35% (Kemenkes RI dalam Lete et al., 2019). Selain itu, hasil studi awal yang telah dilakukan di SMP Negeri 1 Sawan menunjukkan bahwa 42,9% siswa kelas VIII memiliki karakteristik *self-esteem* yang rendah. Salah satu pemicu yang dapat mempengaruhi kondisi tersebut adalah pemikiran irrasional akibat tekanan yang dialami siswa selama masa transisi menjadi remaja (Santrock, 2014). Pikiran yang irrasional merupakan pikiran yang tidak memperhatikan logika sehingga menyebabkan individu sulit melihat realitas dan situasi yang jelas. Remaja pada umumnya cenderung berpikir serta menilai dirinya secara irrasional, sehingga menimbulkan gangguan emosional yang nantinya akan berpengaruh pada hubungan sosial serta prestasi akademiknya.

Sejauh ini, belum ada upaya dari Guru BK untuk mengatasi masalah terkait *self-esteem* pada siswa. Berdasarkan hal tersebut, upaya pencegahan serta pengentasan sangatlah penting bagi guru BK karena jika permasalahan terkait *self-esteem* pada siswa tidak diberikan penanganan, hal tersebut akan mempengaruhi perkembangan serta prestasi belajar siswa. Maka dari itu, dibutuhkan layanan konseling yang sesuai dalam upaya meningkatkan *self-esteem* siswa dengan cara mengubah pikiran yang irrasional sehingga siswa terhindar dari tekanan stress serta dapat menerima potensi yang dimiliki secara realistis. Adapun salah satu metode yang dapat digunakan adalah konseling *Cognitive Behavior* (CBT).

Pendekatan ini merupakan bentuk bantuan yang memodifikasi pola pikir maupun perilaku tertentu. Dengan demikian, pendekatan konseling *Cognitive Behavior* bertujuan untuk membantu siswa dalam mengevaluasi pandangan dan

perilaku mereka, sehingga persepsi atau sikap negatif dapat diubah menjadi pandangan atau perilaku yang lebih positif. Dalam pendekatan konseling *Cognitive Behavior* ini terdapat satu teknik yang dapat membantu siswa merubah pikiran irrasional maupun perilaku negatif mereka dengan mengintervensi persepsi negatif menjadi persepsi serta perilaku yang lebih positif yakni dengan restrukturisasi kognitif.

Dalam temuan sebelumnya, teknik ini dianggap dapat meningkatkan harga diri pada siswa yang sebelumnya menjadi korban *body shaming* sebesar 60%. (Pradita et al., 2022). Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka teknik restrukturisasi kognitif dapat dijadikan pilihan dalam membantu meningkatkan *self-esteem* siswa karena dengan menggunakan teknik ini, siswa dengan tingkat *self-esteem* yang rendah akibat prespektif yang negatif akan dibantu untuk mengubahnya menjadi pola pikir yang lebih positif. Sebagai salah satu teknik konseling, teknik restrukturisasi kognitif tentunya memiliki kelebihan. Salah satu kelebihannya ialah penggunaan waktu yang efisien serta dapat dilakukan baik secara individual maupun dalam setting kelompok (Beck, 2011).

Melihat permasalahan tersebut, penulis merasa tertarik untuk melakukan kajian yang bertujuan untuk membantu siswa di SMP Negeri 1 Sawan meningkatkan *self-esteem*nya. Maka dari itu, penulis mengambil judul “Efektivitas Implementasi Layanan Konseling *Cognitive Behavior* Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Siswa SMP Negeri 1 Sawan”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1.2.1 Masih terdapat siswa dengan kecenderungan *self-esteem* yang rendah seperti tidak percaya diri dengan penampilannya, merasa pesimis, kurang dapat membangun hubungan dengan teman, serta pasif ketika harus mengemukakan pendapat maupun berbicara dihadapan orang banyak akibat tidak percaya dengan kemampuan yang dimiliki.

1.2.2 Kondisi siswa dengan *self-esteem* yang rendah cenderung memberikan pengaruh pada proses pembelajaran sehingga menjadi kurang optimal. Jika hal tersebut berlangsung secara terus-menerus maka akan berdampak buruk pada prestasi akademik siswa.

1.3 Pembatasan Masalah

Sesuai dengan identifikasi permasalahan di atas, fokus penelitian atau pembatasan masalah pada penelitian ini di batasi pada implementasi atau penerapan layanan konseling *Cognitive Behavior* dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan *self-esteem* siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Sawan.

1.4 Rumusan Masalah

Apakah layanan konseling *Cognitive Behavior* dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk meningkatkan *self-esteem* siswa di SMP Negeri 1 Sawan?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah layanan konseling *Cognitive Behavior* dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif meningkatkan *self-esteem* siswa di SMP Negeri 1 Sawan

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Untuk memberikan sumbangan positif terhadap pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dibidang bimbingan dan konseling, tentang penerapan layanan konseling *Cognitive Behavior* dengan teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok untuk meningkatkan *self-esteem* siswa. Wujud sumbangan tersebut dapat berupa hasil penelitian baru yang dapat meningkatkan pelayanan bimbingan dan konseling disekolah.

1.6.2 Manfaat Praktis

a) Manfaat bagi Guru BK

Guru BK dapat mengetahui apa yang dialami oleh siswa khususnya dalam masalah rendahnya *self-esteem* siswa. Maka dari itu, dengan adanya penelitian ini, Guru BK dapat mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh siswanya dengan menggunakan teknik yang tepat.

b) Manfaat bagi Siswa

Siswa dapat memperoleh pemahaman tentang restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok, serta dapat meningkatkan *self-esteem* melalui konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif.

c) Manfaat bagi Penulis

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat menambah wawasan serta ilmu bagi penulis dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya dalam penggunaan teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan *self-esteem* siswa.

